



# Gebratener Tofu mit veganem Süßkartoffelstampf und Prinzessbohnen



Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Salz	
Schalotten	1 St.
Margarine, vegan	6 EL
Prinzess Bohnen, tiefgefroren	500 g
Pfeffer, schwarz	
Tofu, natur	400 g
Speisestärke	3 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Muskatnuss, gemahlen	
Zitronen	1 St.

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel in einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich kochen.
2. Währenddessen Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einem weiteren Topf 1 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten ca. 2 Min. glasig dünsten. Prinzessbohnen hinzufügen und ca. 10 Min. auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel garen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tofu trocken tupfen und halbieren, sodass je zwei Filets entstehen. Tofufilets rundum in Speisestärke wenden. In einer Pfanne 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauchzehe schälen und im Ganzen in die Pfanne geben. Tofu hinzufügen und beidseitig ca. 5 Min. gleichmäßig goldbraun braten. Knoblauchzehe und Tofu aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Süßkartoffeln abgießen, übrige Margarine und Haferdrink hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. Zitronenschale und Zitronensaft in die abgekühlte Pfanne geben. Tofufilets auf Tellern

anrichten, mit Zitronenbutter beträufeln und mit Süßkartoffelstampf sowie Prinzessbohnen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Prinzessbohnen eignet sich auch prima gebratener grüner Spargel.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	572 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	25 g