



Pisto Manchego – Spanisches Gemüse mit Thymian-Räuchertofu-Röstkartoffeln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Thymian, frisch	5 g
Räuchertofu	250 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Zucchini	1 St.
Tomaten, gehackt	400 g

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Räuchertofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel Kartoffeln mit Thymian, Räuchertofu, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen, in den Airfryer geben und ca. 15 Min. backen.
3. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen, die Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden.
4. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Zucchini darin ca. 5 Min. anbraten. Gemüse mit gehackten Tomaten ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Pisto Manchego mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Pisto Manchego auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	13 g