



Süßkartoffel-Avocadosalat mit gebratenem Tofu

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Kreuzkümmel	1 TL
Koriander, gemahlen	1 TL
Chili, gemahlen	1 TL
Brauner Zucker	1 EL
Salz	1 TL
Olivenöl	4 EL
Süßkartoffeln	1 kg
Avocado	1 St.
Romana Salat	1 St.
Minze, frisch	40 g
Tofu, natur	400 g
Smokehouse BBQ Rub	2 TL
Zucker	0.5 EL
Pfeffer, schwarz	
Wasser	50 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, feine Reibe, Schneebesen, Zitruspresse

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen. Mit einer feinen Reibe 1 TL Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
2. In einer Schüssel Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Knoblauch, Rohrzucker, Salz, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und 2 EL Öl vermengen, sodass ein Gewürzöl entsteht. Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zum Gewürzöl geben und gründlich mischen. Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20–30 Min. garen.
3. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In grobe mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Romana Salat putzen, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
4. Tofu trockentupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen, Tofu darin beidseitig ca. 3–4 Min. knusprig braten. Tofu mit Smokehouse BBQ Rub und mit etwas Salz würzen.
5. In einer kleinen Schüssel für das Dressing 2 EL Zitronensaft, 50 ml Wasser und Rohrzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Mit Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen und mit Dressing beträufeln. Süßkartoffelsalat auf Tellern verteilen, knusprigen

Tofu hinzugeben, mit restlichem Dressing begießen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit etwas Curry kannst du dem Tofu noch eine besondere Note geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	531 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	23 g