



In Erdnussmus gebratener Tofu mit Kichererbsen, Süßkartoffeln & rotem Gemüse

Zutaten für 5 Personen:

400	g	Süßkartoffeln
300	g	Brokkoli, Kopf
200	g	Kichererbsen gegart (Dose) Bio
6	EL	Kokosöl, Bio
6	EL	Erdnussmus, Bio
100	g	Kohlsprossen, halbiert
60	g	Tomaten, Getrocknete, Bio
160	g	Zwiebel
250	g	Räucher-Tofu, Bio
2	EL	frischer Dill
2	EL	Schnittlauch
		Salz, Pfeffer und Chili
		Natur-Hummus für's Dressing (gekauft oder selbstgemacht)

Herstellung:

1. Zuerst wird der Ofen auf 200 °C Unter- und Oberhitze eingestellt.
2. Während der Ofen vorheizt, werden die Süßkartoffeln geputzt und in Scheiben geschnitten. Ebenso wird der Brokkoli gewaschen und in einzelne Röschen zerkleinert.
3. Nun tropft man die Kichererbsen ab, hält sie kurz unter Wasser und gibt sie in eine Schüssel. Zu den Kichererbsen kommen 3 EL Erdnussmus, Salz, Pfeffer und ein bisschen Chili-Gewürz.
4. Die Kichererbsen werden auf einem Backblech verteilt und für 20-25 Minuten im Ofen gebacken.
5. Anschließend gibt man die Brokkoli-Röschen und geschnittenen Süßkartoffelscheiben in die gleiche Schüssel und verwendet statt den 3 EL Erdnussmus nun 4 EL Kokosöl. Mit Salz & Pfeffer würzen. Die Süßkartoffelscheiben kommen auf das Blech zu den Kichererbsen - die Brokkoli Röschen auf ein extra Blech, da der Brokkoli nicht so lange braucht wie die Süßkartoffeln.
6. Während das Gemüse im Ofen vor sich hin brutzelt, gibt man 2 EL Kokosöl in eine Pfanne, putzt und schneidet eine Zwiebel in kleine Stücke und brät sie in Kokosöl an. Wenn sie goldgelb gebraten sind, gibt man nun die gewaschenen Kohlsprossen hinzu.
7. Anschließend schneidet man den Räucher-Tofu in kleine Scheiben und gibt diese mit 2 EL Erdnussmus in die Pfanne. Nun wird alles homogen verteilt und angebraten.
8. Zuletzt platziert man das fertige Gemüse zusammen mit den getrockneten Tomaten sowie den Tofustreifen auf einem Teller und verfeinert das ganze mit einem Dressing. Das Dressing besteht aus Natur-Hummus, der mit ein wenig Zitronensaft verlängert wurde. Auch ein Dip aus Joghurt und Sauerrahm passt hervorragend zum Gericht.