

Tofu und Süßkartoffeln nach indischer Art – 5 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 400 g fester Tofu

Für die Sauce:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Schneide die Süßkartoffeln und den Tofu in Würfel, hacke die Zwiebeln klein und lege alles in eine Auflaufform. Die Saucenzutaten werden einfach miteinander verrührt und dann über dem Tofu und dem Gemüse verteilt. Schiebe das Gericht für 45 Minuten in den Backofen, bis die Süßkartoffeln zart und weich sind.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Tofu kann gut Fleisch ersetzen und eignet sich wunderbar als Quelle für fettarmes Protein. Zudem sind die gekochten Süßkartoffeln reich an Ballaststoffen. Falls du bislang auf Ballaststoffe verzichtet hast, gib der Süßkartoffel eine Chance, sie kommt köstlich aus dem Ofen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*iner auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.