

Gebratener Tofu mit veganem Süßkartoffelstampf und Prinzessbohnen







Zubereitungszeit 25min



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Salz	
Schalotten	1 St.
Margarine, vegan	6 EL
Prinzess Bohnen,	500
tiefgefroren	g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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, Küchenpapier

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