

SÜßKARTOFFEL-PÜREE MIT MARINERTEM TOFU

(4 Portionen / ca. 45 Min. plus ggf. 4 Std.
Einweichzeit)

ZUTATEN

Cashewsahne:

40 g Cashewkerne (4 Stunden
einweichen oder mit heißem Wasser
übergießen)

120 ml Gemüsebrühe (1/4 TL Pulver)

30-40 ml Kokosmilch

Süßkartoffel-Püree:

1 kg Süßkartoffeln, schälen und klein
würfeln

Salz, Pfeffer

Marinierter Tofu:

400 g Tofu, natur

2 TL Kokosöl

6 EL Tamari

4 EL Kokosmilch

½ TL BBQ Pulver oder 1 TL Chilisoße

4 TL Erdnuss- oder Mandelmus

1 Stück Ingwer, fein reiben

1 Frühlingszwiebel oder etwas Lauch, in feine Ringe schneiden



ZUBEREITUNG

Cashewsahne:

Cashewkerne abgießen und durchspülen. Mit der heißen Brühe in einen leistungsstarken Mixer geben und langsam pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Kokosmilch dazugeben und nochmal durchmischen.

Süßkartoffelpüree:

Würfel mit einer Prise Salz in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffelwürfel gar sind abgießen – dabei das Kochwasser auffangen – und mit 50 ml Kochwasser stampfen. Die Cashewsahne nach und nach dazugeben, je nach gewünschter Konsistenz, evtl. Rest separat dazu reichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierter Tofu:

Tamari, Kokosmilch, BBQ Pulver, Erdnussmus und Ahornsirup mit einem Schneebesen verrühren. Frühlingszwiebel und Ingwer dazugeben.

Tofu ausdrücken und in große Würfel schneiden. Das Kokosöl in einer heißen Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten anbraten. Die Marinade dazugeben und solange wenden, bis die Tofuwürfel umhüllt sind.

Für den Frischekick etwas Feldsalat auf den Teller geben und die Speise nach eigener Vorliebe anrichten. – Guten Appetit -