



Süßkartoffel-Pfanne mit Tofu und Cashewkernen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süßkartoffel-Pfanne

- 350 g Süßkartoffeln - schälen und in ca. 1-cm-Würfel schneiden
- ½ orange Paprika (100 g) - vierteln, entkernen, waschen und in ca. 1-cm-Würfel schneiden
- 50 g Zwiebel - schälen und fein würfeln
- 100 g Tofu - in 1-cm-Würfel schneiden
- 60 g Cashewkerne - fettfrei rösten und beiseitestellen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml passierte Tomaten
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Tomatenmark - in 2 TL Gemüsebrühe verrühren
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL [Kreuzkümmelpulver](#)
- ¼ TL Chiliflocken
- ½ Bund Koriander - waschen, trocknen und fein hacken

Für die Tofu-Marinade

- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Chiliflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Tofu-Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, die Tofuwürfel dazugeben, gut vermengen und beiseitestellen.

Für die Süßkartoffel-Pfanne 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln zusammen mit den Paprikawürfeln ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die Zwiebeln dazugeben und mitdünsten.

Das Tomatenmark einrühren, mit den Gewürzen bestreuen und mit den passierten Tomaten ablöschen. Alles gut vermengen, mit Gemüsebrühe auffüllen und 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel, inklusive der Marinade, von allen Seiten scharf anbraten. Anschliessend zusammen mit den Cashews zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Ganze gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süsskartoffel-Pfanne anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 555 kcal
- Kohlenhydrate: 57 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 28 g