



Süßkartoffel-Frittata - Ölfrei

Zutaten für 2 Portionen/ 6 Stücke

Für die Süßkartoffel-Frittata

- 1 Runde Backform (Ø 30 cm) (eine Tarteform)
- 250 g [Süsskartoffeln](#) (ohne Schale gewogen) – die rohe Süsskartoffel grob reiben
- 200 g Tofu Natur – mit den Händen zerbröseln
- 100 g Haferflocken – in einem Mixer fein mahlen
- 50 g Bio-Maisgriess (auf der Packung steht gelegentlich auch "Polenta")
- 22 Datteltomaten – halbieren
- 80 ml Wasser
- 5 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Senf
- 3 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert

Für den Dip

- 200 g Datteltomaten – würfeln
- 1 rote Chilischote – entkernen und fein würfeln
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL fein gehackte Minze + einige Blättchen für die Garnitur
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Süsskartoffel-Frittata als Erstes den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen; die Backform mit Backpapier auslegen.

In der Zwischenzeit den Tofu zusammen mit Wasser und Tamari in einem Mixer cremig pürieren. Dann in eine Schüssel füllen, Süsskartoffeln, Haferflocken, Maisgriess, Senf, Edelhefeflocken, Kurkuma und Paprika dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse gleichmässig in der Form verteilen und mit einem feuchten Teigschaber glattstreichen. Mit den Tomatenhälften garnieren und 30 Min. im Ofen backen.

Zwischenzeitlich für den Dip die Tomaten in dem Mixer fein pürieren. Dann zusammen mit allen anderen Dip-Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süsskartoffel-Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Minze bestreuen und zusammen mit dem Dip geniessen.

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 Stück

- Kalorien: 185 kcal
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 3 g