

Süßkartoffel-Tortilla mit Cocktailtomaten

servieren Sie dazu Salat

Für 4 Portionen

200 g Räuchertofu ♦ 2 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 1 kg Süßkartoffeln ♦ 6 EL Bratöl ♦ Salz ♦ 100 g mittelalter Gouda am Stück ♦ 1 Bund Lauchzwiebeln ♦ 4 Eier ♦ 150 ml Sprudelwasser ♦ 1 TL Kurkuma ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Msp. Muskat ♦ 400 g Cocktailtomaten

1. Tofu ca. 0,5 cm groß würfeln, in kleine Schüssel geben und mit Sojasoße vermischen. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in mittelgroßer, beschichteter Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Minuten bissfest braten und salzen. Herausnehmen und zur Seite stellen. In gleicher Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Tofu darin bei hoher Hitze 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2. Käse fein reiben. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und 1 EL für Garnitur zur Seite stellen. Eier schaumig schlagen und Sprudelwasser unterrühren. Kurkuma zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Käse unterrühren.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Backofen auf 100 °C vorheizen. 1 EL Öl in mittelgroße, beschichtete Pfanne geben. Je die Hälfte von Süßkartoffeln und Tofu gleichmäßig in Pfanne verteilen. Hälfte der Lauchzwiebeln darüber streuen, Hälfte der Ei-Käse-Masse über Süßkartoffeln und Tofu gießen. Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 10-12 Minuten ausbacken lassen. Fertige Tortilla in Backofen warm halten. Vorgang wiederholen.

4. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. In kleiner Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Tomaten darin bei hoher Hitze kurz anbraten, salzen und pfeffern. Je eine halbe Tortilla mit Tomaten und mit übrigen Lauchzwiebeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 669 kcal, 2800 kJ, 26 g EW, 70 g KH, 31 g F, 6 BE

KOMBI-TIPP: Zur Tortilla passt auch ein Klecks Ketchup!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

