

Rezept

# Ofen-Süßkartoffeln mit Brokkolisalat und Tofunaise

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffeln mit Brokkolisalat und Tofunaise, am 27.04.2024

## Zutaten

### Für die Süßkartoffeln:

- 2 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
- 2 TL Olivenöl
- Salz

### Für den Brokkolisalat:

- 250 g Brokkoli
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Bund Petersilie
- 2 EL Rauchmandeln (geröstet und gesalzen; Fertigprodukt)
- 2 EL Granatapfelkerne

### Für die Tofunaise:

- 200 g Seidentofu
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 41 g F, 14 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen und mit einem spitzen Messer mehrfach rundherum einstechen. Dann mit Öl einreiben, salzen und einzeln fest in Alufolie wickeln. Die Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen.
- Inzwischen für den Brokkolisalat den Brokkoli waschen. Die Röschen möglichst weit oben am Stiel abschneiden und in sehr kleine Stücke zerteilen. Die Brokkolistiele schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen und das Dressing mit dem Brokkoli mischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Unter den Salat mischen und alles ca. 30 Min. ziehen lassen.
- Währenddessen für die Tofunaise den Seidentofu in Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben. Knoblauch schälen, grob würfeln und mit dem Senf und dem Zitronensaft zum Tofu geben. Fein pürieren, dabei nach und nach das Öl zugießen und untermixen. Die Tofunaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Rauchmandeln grob hacken. Die Süßkartoffeln aus der Alufolie wickeln und auf Teller legen. Süßkartoffeln jeweils der Länge nach halbieren, dabei aber nicht ganz durchschneiden, stattdessen etwas auseinanderdrücken. Den Brokkolisalat auf den Süßkartoffeln verteilen. Jeweils einen Klecks Tofunaise daraufgeben, mit den Rauchmandeln und den Granatapfelkernen bestreuen. Die übrige Tofunaise extra dazu servieren.