

Rezept

Ofengemüse mit Tofu-Guacamole

Ein Rezept von Ofengemüse mit Tofu-Guacamole, am 02.04.2023

Zutaten

1 kg nicht zu festes Gemüse (z. B. Paprika, - Aubergine, Zucchini, Blumenkohl)	Salz
	Pfeffer
3 EL Olivenöl	3 Stiele Thymian
1 Avocado (ca. 300 g)	250 g Tofu natur
1/2-1 TL Limettensaft	30 g Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 346 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse putzen, waschen und je nach Sorte in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden bzw. in Röschen teilen. Die Gemüsestücke salzen und pfeffern, mit dem Öl mischen und auf dem Blech verteilen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, grob zerpfeifen und auf dem Gemüse verteilen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen.
2. Inzwischen für die Guacamole die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in einen hohen Rühr becher geben. Den Tofu grob würfeln, zur Avocado geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Guacamole mit Salz, Pfeffer und Limetten saft kräftig abschmecken.
3. Nach ca. 10 Min. Backzeit das Gemüse auf dem Blech wenden und mit Sesam bestreuen. Dann das Ofengemüse fertig backen, herausnehmen und mit der Tofu-Guacamole servieren.