

Rezept

Süßkartoffelsalat mit Tofu-Hack

Ein Rezept von Süßkartoffelsalat mit Tofu-Hack, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 g Baby-Blattspinat	300 g Salatgurke
1 rote Zwiebel	1 Glas Ananasstücke (im eigenen Saft; 200 g Abtropfgewicht)
2 Pck. gehackter Tofu (à 180 g)	6 EL Limettensaft
1 EL Chilisauc (z. B. Sriracha)	4 Stiele Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 33 g F, 23 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
3. Das Tofu-Gehackte mit 1 EL Olivenöl in die Pfanne zu den Süßkartoffeln geben und alles bei mittlerer Hitze 3-4 Min. weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Süßkartoffelmischung etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen für das Dressing in einer großen Schüssel den Limettensaft mit 4 EL aufgefangenem Ananassaft, der Chilisauc sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das übrige Öl (3 EL) unter die Saftmischung schlagen.
5. Die Süßkartoffelmischung mit Spinat, Gurke, Zwiebel und Ananasstücken vorsichtig unter das Dressing mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und auf den Salat streuen. Den Salat sofort lauwarm servieren.