

Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 878 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



geräucherter Tofu



Mango



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sojasoße



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Zucker*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Mango PE BR IL CR	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	700 kJ/167 kcal	3675 kJ/878 kcal
Fett	8,5 g	44,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,2 g
Kohlenhydrate	16,4 g	85,9 g
– davon Zucker	6,2 g	32,3 g
Eiweiß	5,7 g	30,1 g
Salz	0,79 g	4,12 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland PE: Peru BR: Brasilien IL: Israel CR: Costa Rica NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

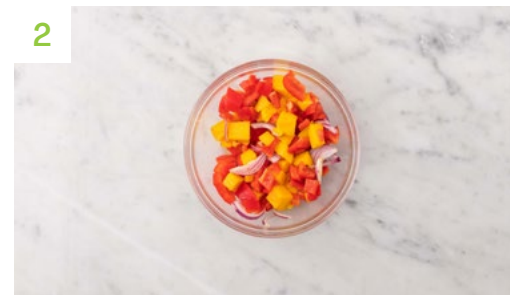
Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Räuchertofu mithilfe einer Gemüsereibe in feine Streifen hobeln.

Tipp: Es ist kein Problem, dass der Räuchertofu dabei etwas auseinanderfällt.



Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mango**, **Paprika**, ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Salsa** vermengen.

Tipp: Falls die Mango noch nicht ganz reif ist, füge eine Prise Zucker* hinzu.



Für die Aioli

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** hinzugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anrösten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist.

Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Vegane Mayonnaise, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und **Pfeffer*** hinzugeben und gut vermengen.



Mini-Tortilla erhitzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

Aus der Pfanne nehmen.



Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 30 Sek. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Harissa-Tofu auf **Mini-Tortillas** verteilen. Mit der **Salsa** toppen und der gerösteten **Aioli** servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

