

# Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu

dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Thermomix hilft • 882 kcal • Tag 3 kochen

33



geräucherter Tofu



Süßkartoffel



Avocado



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie, glatt



veganes cremiges Sojaprodukt



Karotte



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11</b> )	175 g	262 g**	350 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b> <b>  ZA   NL</b>	1	1	2
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA</b> <b>  PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA</b> <b>  TZ   KE   PT</b>	1	1	2
Rucola	75 g	100 g	150 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	100 g	200 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR  </b> <b>IT   ES</b>	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. 630 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8 g	50,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	12,4 g	78 g
– davon Zucker	4,2 g	26,7 g
Eiweiß	4,4 g	27,7 g
Salz	0,35 g	2,18 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien  
**MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik  
**CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania  
**KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras  
**NL:** Niederlande **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien



## Für die Süßkartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, die Hälfte vom „**Hello Cajun**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Dressing zubereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restlichen zerkleinerten **Knoblauch**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, restliches **Dressing** mit dem Spatel nach unten schieben.



## Süßkartoffeln backen

**Süßkartoffel** schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Marinade** zugeben und **Süßkartoffeln** rundherum marinieren.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, etwas Platz für den **Tofu** lassen und im Ofen für 30 – 35 Min. backen.

Währenddessen **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.



## Fertigstellen

**Karotten** nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und mit dem **Rucola** in die große Schüssel zugeben. Alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

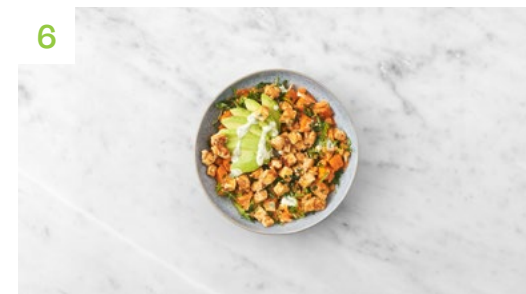


## Für den Tofu

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, der Hälfte des restlichen **Knoblauchs**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Süßkartoffelsalat** auf Teller verteilen und mit den **Avocadostreifen** garnieren. **Popcorn-Tofu** auf dem **Salat** verteilen und nach Belieben mit dem restlichen **Dressing** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

