

Räuchertofu-Teller „Kebab-Style“ mit Kartoffelspalten, Salat, Kräuterdip & Ajvar-Mayo

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 775 kcal • Tag 3 kochen



geräucherter Tofu



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Tomatenmark



Ajvar



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	350 g	350 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g

**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. 660 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	6,8 g	44,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	9 g	59,9 g
– davon Zucker	2,3 g	15,6 g
Eiweiß	4,5 g	29,7 g
Salz	0,49 g	3,26 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **EG:** Ägypten

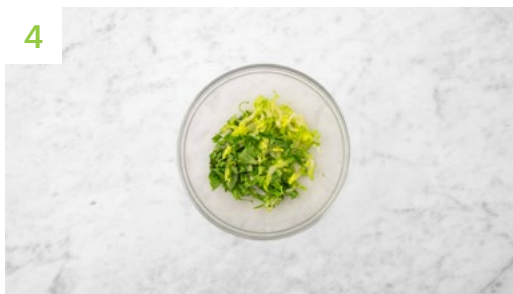


Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 6 oder 8 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



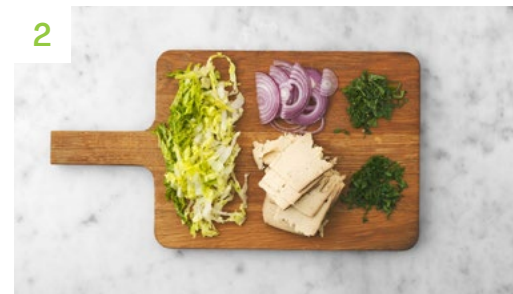
Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von dem **Kräuter-Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salat und restliche **Kräuter** dazugeben und vermengen.

Harissa

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



Kleine Vorbereitung

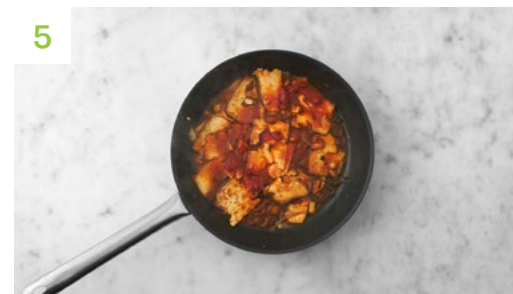
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Petersilien- und **Minzblätter** getrennt voneinander grob hacken.

Räuchertofu mithilfe einer Gemüsereibe in feine Streifen hobeln.

Tip: Es ist kein Problem, wenn der Räuchertofu dabei etwas auseinanderfällt.



Tofu anbraten

10 Min. vor Ende der Kartoffelbackzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Tofu** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

Tomatenmark, „**Hello Harissa**“, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

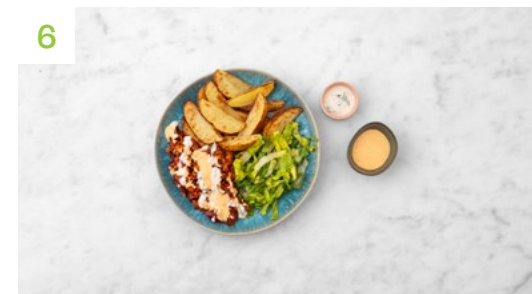
Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel restliche **Mayonnaise** mit **Ajvar** vermengen.



Anrichten

Kartoffelwedges, **Salat** und **Tofupfanne** nebeneinander anrichten. **Tofu** mit beiden **Dips** beträufeln und restliche **Dips** dazureichen.

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>

