

Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika-Salsa dazu Aioli

Vegan 25 – 35 Minuten • 929 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Weizentortillas



Mango



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Sojasoße



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



- 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 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 540 g)
Brennwert	727 kJ/174 kcal	3888 kJ/929 kcal
Fett	9,7 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,5 g
Kohlenhydrate	16,3 g	87,1 g
– davon Zucker	6,1 g	32,4 g
Eiweiß	4,8 g	25,7 g
Salz	0,75 g	4,01 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: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador



Vorbereitung

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

Spitzpaprika in feine Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Räuchertofu mithilfe einer Gemüseribe in feine Scheiben 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 er goldbraun ist.

Knoblauch 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.



Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

Währenddessen mit Schritt 5 fortfahren.

Restlichen **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Währenddessen

Pfannenhalt 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.

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe alle **Mini-Tortillas** zusammen 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Du kannst die Tortilla auch in einer Mikrowelle erhitzen.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

