

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 838 kcal • Tag 3 kochen

33



süßer Chili-Grill-Tofu



Süßkartoffel



Avocado



Tomate



Rucola



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



- 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 und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11	180 g	270 g**	360 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Rucola	75 g	100 g	150 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 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. 630 g)
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3505 kJ/838 kcal
Fett	7,7 g	48,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	12 g	76,3 g
– davon Zucker	3,8 g	24,1 g
Eiweiß	3,4 g	21,2 g
Salz	0,38 g	2,43 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: **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 **BE:** Belgien



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen.

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

20 g [25 g | 30 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.

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

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.



Süßkartoffeln backen

Marinade zu den **Süßkartoffeln** in die Schüssel geben und rundherum marinieren.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 30 – 35 Min. backen. Währenddessen **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.



Fertigstellen

Tomate grob würfeln.

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

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit **Rucola** und den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben.

Nach Belieben **Dressing** hinzugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Tofu

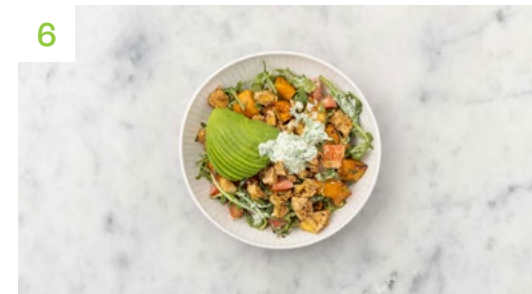
Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, restliches „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

Marinade zum **Tofu** in eine große Schüssel geben und vermengen, bis der **Tofu** bedeckt ist.

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

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Süßkartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **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>

