

# Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika-Salsa dazu Aioli

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 932 kcal • Tag 5 kochen

25



-  geräucherter Tofu
-  Weizentortillas
-  Mango
-  rote Spitzpaprika
-  Knoblauchzehe
-  rote Zwiebel
-  Sojasoße
-  vegane Mayonnaise
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



**Natürlicher  
Geschmack**

- 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, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P        | 3P         | 4P    |
|---------------------------------------|-----------|------------|-------|
| geräucherter Tofu <b>11)</b>          | 180 g     | 270 g**    | 360 g |
| Weizentortillas <b>15)</b>            | 200 g     | 300 g      | 400 g |
| Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>        | 1         | 1          | 2     |
| rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b> | 2         | 3          | 4     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>               | 2         | 3          | 4     |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>      | 1         | 1          | 2     |
| Sojasoße <b>11) 15)</b>               | 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               | 729 kJ/174 kcal | 3901 kJ/932 kcal    |
| Fett                    | 9,7 g           | 51,9 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,2 g           | 6,5 g               |
| Kohlenhydrate           | 16,4 g          | 87,6 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:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

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

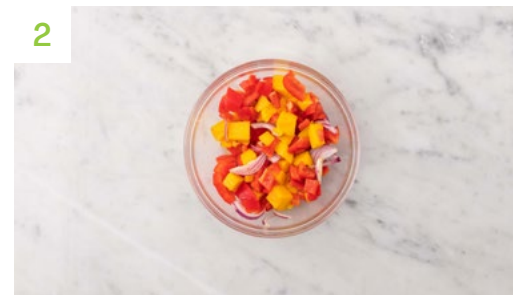
**Spitzpaprika** in feine Streifen schneiden.

**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.

„**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) und restlichen **Knoblauch** 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>

