

# Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu

dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Thermomix hilft • 882 kcal • Tag 3 kochen



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 <b>11</b>	180 g	270 g**	360 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Avocado <b>MX   MA   PE   KE</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Rucola	75 g	100 g	150 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehen <b>ES</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	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	583 kJ/139 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8,4 g	53,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75,3 g
– davon Zucker	3,6 g	22,9 g
Eiweiß	3,5 g	22,1 g
Salz	0,38 g	2,44 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:** **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



## 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 und in die große Schüssel geben.



## Fertigstellen

**Tomate** grob würfeln.

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

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und zusammen mit **Rucola** und **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 die 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 restlichem **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>

