

Japanische Tacos mit Umami-Tofu und Erdnuss pikantem Karottensalat, dazu Miso-Mayonnaise

Vegan Thermomix hilft • 743 kcal • Tag 5 kochen

33



Marinierter Tofu mit Basilikum



Weizentortillas



Karotte



vegane weiße Mispaste



Sojasoße



vegane Mayonnaise



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Erdnüsse



Gurke



Frühlingszwiebel



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 25 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15	8	12	16
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
vegane weiße Misopaste 11 15	12,5 g**	25 g	25 g
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	75 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 g
Gurke NL ES GR	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 470 g)
Brennwert	660 kJ/158 kcal	3108 kJ/743 kcal
Fett	8,60 g	40,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	5,61 g
Kohlenhydrate	14,18 g	66,77 g
– davon Zucker	2,01 g	9,44 g
Eiweiß	5,72 g	26,92 g
Salz	1,102 g	5,186 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: **1**) Erdnüsse **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Limette heiß abwaschen. **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Gurke in 5 cm lange Stücke teilen, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



Für den Dip

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Vegane **Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Misopaste**, ein Spritzer **Limettensaft** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillafladen auf einem Backblech verteilen und im Ofen 3 – 5 Min. erhitzen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



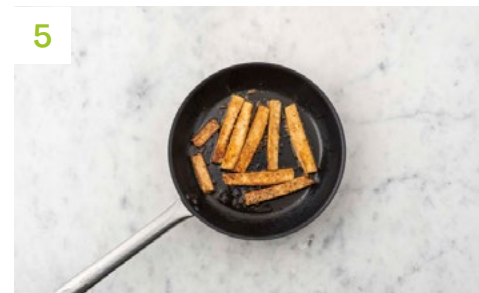
Tofu marinieren

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

Sojasoße, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Misopaste**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** verrühren und in eine große Schüssel umfüllen.

Tofu in 8 [12 | 16] ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, in die große Schüssel zugeben und marinieren.

Mixtopf spülen und trocknen.



Tofu braten

Zerkleinerte **Erdnüsse** in der Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

In der gleichen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und den **Tofu** darin 2 – 3 Min. von jeder Seite braten.



Für den Karottensalat

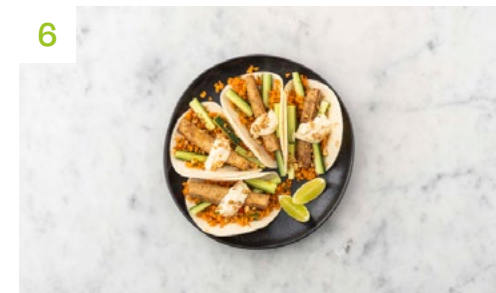
Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Karotte ungeschält in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten**, **Frühlingszwiebeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

Salat mit einem Spritzer **Limettensaft** und ggf. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Karottensalat, **Gurkensticks** und **Tofu** auf den **Tortillafladen** verteilen, mit **Miso-Mayonnaise** und **Erdnüssen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

