



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW09  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #thelofreshde

## Knuspriges Baguette mit Erdnuss-Tofu-Creme und mariniertem Gemüse

Auf diese inspirierende Komposition sind wir ganz besonders stolz, denn sie vereint klassische und außergewöhnliche Geschmacksnuancen auf eine ganz besonders leckere Weise. Überzeuge Dich selbst – guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggio



Tofu



Mini-Baguette



Erdnussbutter



Karotte



roter Rettich



Gurke



Limette



Balsamico-Essig



Sojasoße



Ketchup



Koriander



Jalapeño-Chili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Karotten [Ursprungsl. NL]	2	4	Brennwert (kJ/kcal)	2703/643	511/122
roter Rettich [Ursprungsl. DE]	1	2	Fett (g)	22	4
Gurke [Ursprungsl. NL]	1 (mini)	1	- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
geräucherter Tofu <b>6</b>	100 g 	200 g	Kohlenhydrate (g)	83	16
Limette, Jalapeño-Chili [Ursprungsl. BR, ES]	1	2	- davon Zucker (g)	10	2
Koriander	10 g	20 g	Eiweiß (g)	24	4
Mini-Baguettes <b>1)</b>	2	4	Ballaststoffe (g)	6	1
Erdnussbutter <b>5)</b>	30 g	60 g	Salz (g)	5	1
Ketchup	20 g	40 g			
Sojasoße <b>1) 6)</b>	20 ml	40 ml			
Balsamico-Essig <b>1) 3)</b>	6 ml	12 ml			

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 5) Erdnüsse 6) Soja**

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Gemüseribe, große Schüssel, Backblech oder Grillrost, hohe Rührschüssel, Pürierstab



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Karotten schälen und grob raspeln. **Rettich** und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom **Tofu** in 6 [12] dünne Scheiben schneiden. **Jalapeño** in dünne Scheiben schneiden. **Limette** halbieren. **Korianderblätter** abzupfen.



**2** Geraspelte **Karotten**, **Rettichscheiben** und **Jalapeñoscheiben** (**Vorsicht: scharf!**) in eine große Schüssel geben. Mit **Limettensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und 3 TL [2 EL] **Zucker** marinieren und beiseitestellen.

**3** Baguettes auf ein Backblech legen und 8 Min. aufbacken.

**4** Währenddessen den restlichen **Tofu** in eine hohe Rührschüssel bröseln. **Erdnussbutter**, 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und 40 ml [80 ml] **Wasser** zugeben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.



**5** Für die **rote Soße**: In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Sojasoße**, **Balsamico-Essig** und 1 TL [1 EL] **Zucker** verrühren.

**6** Baguettes längs halbieren, mit **Tofu-Erdnuss-Creme** bestreichen. Mit mariniertem **Gemüse**, je 3 **Tofuscheiben** und **Gurkenscheiben** belegen. **Rote Soße** darauf träufeln. Mit **Korianderblättern** garnieren, zuklappen und genießen.

