



RAUCHIGER OFEN-TOFU

mit Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat



HELLO RADIESCHENSPROSSEN

Das ganz besondere Etwas in diesem Rezept? Radieschensprossen! Sie sorgen für eine angenehme Würze und sind obendrein auch ein echtes optisches Highlight!



geräucherter Tofu



Kichererbsen



Kaiserschoten



rote Frühlingszwiebel



gelbe Paprika



Chiliflocken



Salatherz



Zitrone



Radieschensprossen

15 min.

Stufe 1

Vegan

25 min.

Thermomix kocht

leichter Genuss

Schon einmal Tofu im Ofen zubereitet? Unsere Rezeptfeen haben mal wieder gezaubert und dieses **schnelle** und **ballaststoffreiche** Gericht voller rauchiger Geschmacksmomente kreiert. Während der Tofu im Ofen knusprig gebacken wird, kannst Du schon einmal den knackigen Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat zubereiten. Und dann? Genießen und gut gehen lassen!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Saftpresse**, **1 kleine Schüssel**, **Küchenpapier**, **Backpapier** und **1 Backblech**. Entdecke den **rauchigen Ofen-Tofu mit Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Roten Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Saft der **Zitrone** auspressen
5 g **Zitronensaft**, 15 g **Olivenöl**, 10 g **Essig**, 20 g **Wasser**, ½ TL **Salz** und etwas **Pfeffer** ebenfalls zugeben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 TOFU VORBEREITEN

Geräucherten Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Tofuscheiben** gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. backen, bis der **Tofu** an den Rändern schön knusprig ist.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Kichererbsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt, dann gut abtropfen lassen. Enden der **Kaiserschoten** abschneiden. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. **Salatherz** vierteln und auf Teller verteilen, mit **Dressing** beträufeln.



3 GEMÜSE GAREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen, **Gemüse** einfüllen und je nach Geschmack mit einigen **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) und etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Varoma absetzen. **Varomagemüse** und **Kichererbsen** neben dem **Salat** anrichten, knusprige **Tofuscheiben** darüberlegen. Mit **Radieschensprossen** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

geräucherter Tofu ^{1) 6) 15)}	200 g
Kichererbsen	1 Dose
Kaiserschoten	100 g
rote Frühlingszwiebel ^{DE}	1
gelbe Paprika ^{NL}	1
Chiliflocken ¹⁵⁾	1 g
Salatherz	1
Zitrone ^{ES}	½ [🍋]
Radieschensprossen	20 g

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben.
- 🍋 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2065 kJ/493 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	8 g	44 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	4 g	19 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!