

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 3228 kJ/772 kcal • Tag 3 kochen

33



Süßkartoffel



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie



Avocado



veganes cremiges
Sojaprodukt



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*,
Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß,
1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG US	1	1	2
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1	1	2
Tomate DE	100 g	100 g	200 g
Olivenöl*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	2	3	4
	Angaben im Text 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. 650 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3228 kJ/772 kcal
Fett	6,48 g	42,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	6,42 g
Kohlenhydrate	11,56 g	75,33 g
– davon Zucker	3,40 g	22,17 g
Eiweiß	3,35 g	21,80 g
Salz	0,329 g	2,142 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: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und dabei etwas Druck ausüben, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** mit den Händen in grobe Stücke bröckeln.

Knoblauch abziehen.

Petersilie mit Stielen grob hacken.



Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß **veganes cremiges Sojaprodukt** zusammen mit **veganer Mayonnaise**, restlichem **Knoblauch**, gehackter **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dressing** verarbeiten.



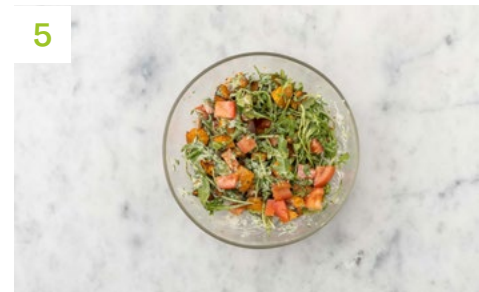
Süßkartoffel

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen,

Süßkartoffelwürfel hinzugeben und vermengen, bis die **Süßkartoffel** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 30 – 35 Min. backen.



Letzte Schritte

Tomaten grob würfeln.

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

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit **Rucola** und den **Tomatenwürfeln** in eine große Schüssel geben.

Nach Belieben **Dressing** hinzugeben und alles gut vermengen.

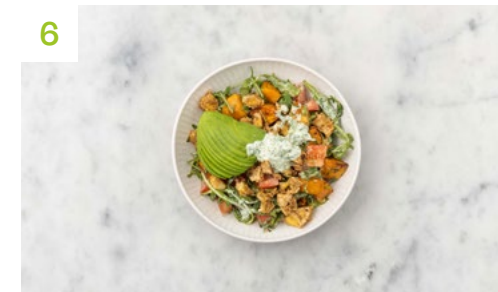


Tofu marinieren

In derselben großen Schüssel erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** dazupressen, **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.



Anrichten

Süßkartoffelsalat auf Teller verteilen und mit den **Avocadostreifen** garnieren. **Popcorn-Tofu** auf dem **Salat** verteilen und nach Belieben mit dem restlichen **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>

