

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 680 kcal • Tag 3 kochen

33



Süßkartoffel



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Avocado



Tomate



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie



veganes cremiges
Sojaprodukt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
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
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 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. 530 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	2844 kJ/680 kcal
Fett	7,91 g	41,67 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	6,22 g
Kohlenhydrate	10,63 g	55,97 g
– davon Zucker	3,31 g	17,45 g
Eiweiß	3,82 g	20,11 g
Salz	0,405 g	2,130 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: **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



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 Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** mit den Händen in grobe Stücke bröckeln.

Knoblauch abziehen.

Petersilie mit Stielen grob hacken.



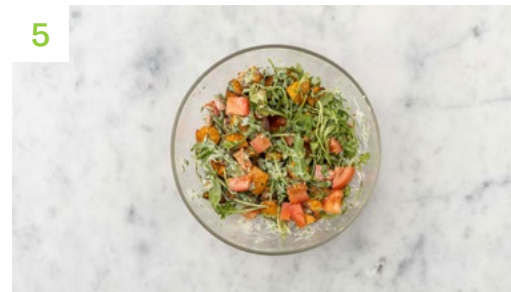
Für das Dressing

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

Tomate grob würfeln.

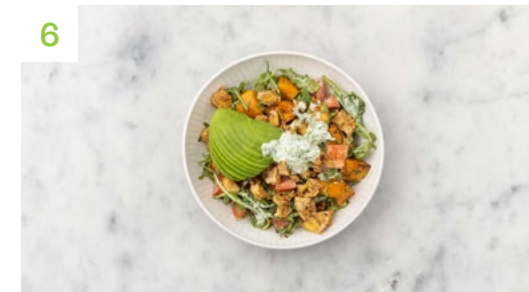
Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und zusammen mit **Rucola** und **Tomatenwürfeln** in 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 Tellern 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>

