

Tacos mit Räuchertofu und Mango-Paprika-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 756 kcal • Tag 5 kochen

33



Tortilla-Wraps (klein)



Räuchertofu



Mango



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sojasoße



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	12	16
Räuchertofu 11	175 g	262,5 g**	350 g
Mango BR CR PE IS rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG Gewürzmischung „Hello Harissa“	2	3	4
Sojasoße 11 15	1	1	2
vegane Mayonnaise	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
	25 g	50 g	50 g
	2	3	4

**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. 510 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3161 kJ/756 kcal
Fett	6,29 g	32,04 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	5,06 g
Kohlenhydrate	16,45 g	83,83 g
– davon Zucker	5,87 g	29,91 g
Eiweiß	5,91 g	30,12 g
Salz	0,790 g	4,027 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **CR:** Costa Rica
PE: Peru **IS:** Island **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien
MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Räuchertofu mithilfe einer **Gemüsereibe** in feine Streifen hobeln.

Tipp: Es ist kein Problem, dass der Räuchertofu dabei etwas auseinanderfällt.



Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mango**, **Paprika**, ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Salsa** vermengen.

Tipp: Falls die Mango noch nicht ganz reif ist, füge eine **Prise Zucker*** hinzu.



Für die Aioli

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** hinzugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anrösten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Vegane Mayonnaise, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und **Pfeffer*** hinzugeben und gut vermengen.



Mini-Tortilla erhitzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

Aus der Pfanne nehmen.



Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 30 Sek. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Harissa-Tofu auf **Mini-Tortillas** verteilen. Mit der **Salsa** toppen und der gerösteten **Aioli** servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

