

Tacos mit Räuchertofu und Mango-Paprika-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 2 kleine Schüsseln und 2 große Pfannen

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	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11 15	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	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: Perul **IS:** Island **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien
MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** vierteln und ein Viertel beiseitelegen. Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in Stücke schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

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

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



Für die Aioli

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 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.

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Für die Salsa

Paprika und **Zwiebelviertel** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mango**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3-5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen.

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



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.

Restlichen **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.

Harissa

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



Mini-Tortillas erhitzen

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



Anrichten

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

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>

