

Kebab-Teller mit geräuchertem Tofu

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 750 kcal • Tag 3 kochen



geräucherter Tofu



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



vegane Mayonnaise



veganes cremiges Sojaprodukt



Tomatenmark



Ajvar



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	350 g	350 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 660 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3139 kJ/750 kcal
Fett	6,81 g	44,70 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	4,73 g
Kohlenhydrate	8,45 g	55,49 g
– davon Zucker	1,95 g	12,83 g
Eiweiß	4,38 g	28,73 g
Salz	0,472 g	3,100 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

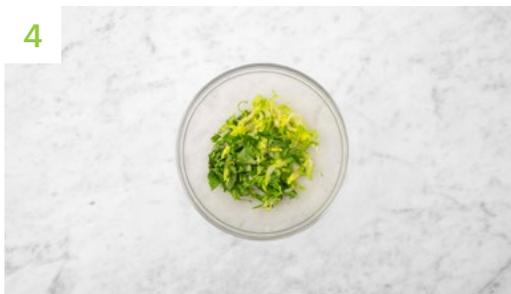


Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 6 oder 8 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. **Salat** und restlichen **Kräutern** dazugeben und vermengen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Petersilien- und **Minzblätter** grob hacken.

Räuchertofu grob reiben.

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



Tofu-Döner braten

10 Min. bevor das Ende der Kartoffelbackzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Räuchertofu** darin 5 – 6 Min anbraten. **Tomatenmark**, „**Hello Harissa**“, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel restliche **Mayonnaise** mit **Ajvar** vermengen.



Anrichten

Kartoffelspalten, **Salat** und **Tofu-Döner** nebeneinander anrichten.

Tofu-Döner mit beiden **Dips** beträufeln und restliche **Dips** an der Seite 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>

