

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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

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** Schwefeldioxide 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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Kräuterdip

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Veganes Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für den Salat

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zur zerkleinerten **Petersilie** in die große Schüssel geben und zu einem **Dressing** vermengen. **Romanasalat** in 2 cm Streifen schneiden, in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unter das **Dressing** heben.

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



Für den Tofu

Tofu in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und kurz umfüllen.

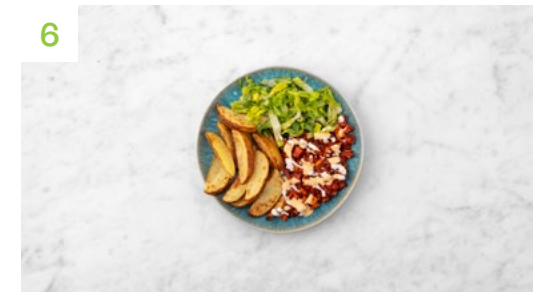
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Tofu fertigstellen

Tomatenmark, „**Hello Harissa**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. **Zerkleinerten Tofu**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



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>

