

# Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu

dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Thermomix hilft • 838 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



süßer Chili-Grill-Tofu



Avocado



Tomate



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie, glatt



veganes cremiges Sojaprodukt



- 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\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Rucola	75 g	100 g	150 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	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. 630 g)
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3505 kJ/838 kcal
Fett	7,7 g	48,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	12 g	76,3 g
– davon Zucker	3,8 g	24,1 g
Eiweiß	3,4 g	21,3 g
Salz	0,38 g	2,43 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:** **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen



## Für die Süßkartoffeln

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

**Süßkartoffel** schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, die Hälfte vom „**Hello Cajun**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Dressing zubereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Petersilie** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Süßkartoffeln backen

**Marinade** zu den **Süßkartoffeln** in die Schüssel geben und rundherum marinieren.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 30 – 35 Min. backen.

Währenddessen **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.



## Fertigstellen

**Tomaten** grob würfeln.

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

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit **Rucola** und den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben.

Nach Belieben **Dressing** hinzugeben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Tofu

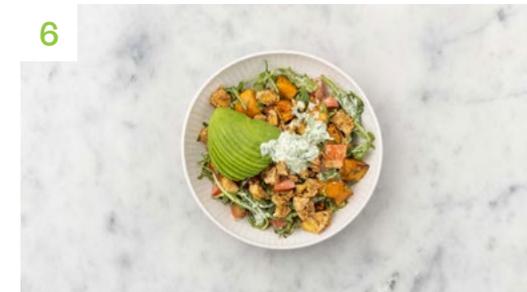
Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, restliches „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Marinade** zum **Tofu** in eine große Schüssel geben und vermengen, bis der **Tofu** bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Süßkartoffelsalat** auf Teller verteilen und mit **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>

