

# Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 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.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	2
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	180 g	270 g**	360 g
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>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



## Kleine Vorbereitung

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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** mit Stielen grob hacken.



## Süßkartoffel

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Süßkartoffelwürfel** hinzugeben und vermengen, bis die **Süßkartoffel** auf allen Seiten bedeckt ist.

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



## Tofu marinieren

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** dazu pressen, **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

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



## Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß **veganes cremiges Sojaprodukt** mit **veganer Mayonnaise**, restlichem **Knoblauch**, gehackter **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dressing** verarbeiten.



## Letzte Schritte

**Tomaten** grob würfeln.

**Rucola** grob hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und zusammen mit **Rucola** und **Tomatenwürfeln** in eine große Schüssel geben.

Etwa die Hälfte des **Dressings** hinzugeben und alles gut vermengen.



## Anrichten

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

