

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 882 kcal • Tag 3 kochen

33



geräucherter Tofu



Süßkartoffel



Avocado



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie, glatt



veganes cremiges
Sojaprodukt



Karotte



- 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 Knoblauchpresse,
1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und
2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262 g**	350 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
ZA NL			
Avocado GT ES MX CL MA	1	1	2
PE EG MZ CO DM IL ZA			
TZ KE PT			
Rucola	75 g	100 g	150 g
Maistärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT 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. 630 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8 g	50,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	12,4 g	78 g
– davon Zucker	4,2 g	26,7 g
Eiweiß	4,4 g	27,7 g
Salz	0,35 g	2,18 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: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien



1 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.



2 Süßkartoffel backen

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 Würfel auf allen Seiten bedeckt sind.

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



3 Tofu marinieren

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Maistärke**, 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.



4 Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß **veganes cremiges Sojaprodukt** mit **vegane 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 **Dressing** verarbeiten.



5 Letzte Schritte

Karotten grob reiben.

Rucola grob hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

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

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



6 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>

