

Souflaki-Räuchertofu mit Kartoffelsalat & Zaziki

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 815 kcal • Tag 5 kochen

33



geräucherter Tofu



Kartoffeln (Drillinge)



Gurke



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Zitrone, ungewachst



Kalamata-Oliven ohne Stein



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



- 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*

Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Gurke ES PE IL ZA	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR	1	1	1
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	140 g	140 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 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. 770 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3409 kJ/815 kcal
Fett	6,3 g	48,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6 g
Kohlenhydrate	7,7 g	58,9 g
– davon Zucker	1,6 g	11,9 g
Eiweiß	3,9 g	29,8 g
Salz	0,62 g	4,74 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: 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien PE: Peru IL: Israel ZA: Südafrika AR: Argentinien



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Drillinge** halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, einem Drittel vom „**Hello Souflaki**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für 25 – 30 Min. garen.

Währenddessen fortfahren.



Für das Zaziki

Restliche **Gurkenstücke** und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Zerkleinerte **Gurke** in den Gareinsatz geben und **Gurke** etwas ausdrücken, sodass die überschüssige **Flüssigkeit** austritt. Zurück in den Mixtopf geben.

Vegane Mayonnaise, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. **Zaziki** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Zitrone** vierteln.

Petersilie und **Dill** in grobe Stücke schneiden.

Gurke längs halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und **Gurke** in grobe Stücke schneiden.



Für den Tofu

Räuchertofu in feine Scheiben hobeln.

Tipp: Es ist kein Problem, wenn der **Räuchertofu** dabei etwas auseinanderfällt.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Restliche **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

Restliches „**Hello Souflaki**“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der Hälfte [drei Viertel | gesamte] der **Sojasoße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 30 Sek. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

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

Die Hälfte der **Gurkenstücke**, **Oliven**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Senf**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Gurken-Mix in eine große Schüssel umfüllen und ein Viertel der **Zwiebelstreifen** unterheben.



Anrichten

Drillinge nach der Garzeit in die Schüssel zum **Gurken-Oliven-Mix** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelsalat und **Räuchertofu** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Zaziki** auf dem veganen **Gyros** verteilen und genießen.

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>

