

# Räuchertofu-Teller „Kebab-Style“ mit Kartoffelspalten, Salat, Kräuterdip & Ajvar-Mayo

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 775 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 das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11)</b>	175 g	350 g	350 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Ajvar <b>14)</b>	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	488 kJ/117 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	6,8 g	44,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	9 g	59,9 g
– davon Zucker	2,3 g	15,6 g
Eiweiß	4,5 g	29,7 g
Salz	0,49 g	3,26 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

**NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## 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.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von dem **Kräuter-Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Salat** und restliche **Kräuter** dazugeben und vermengen.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Romanasalat** in 2 cm Streifen schneiden.

**Petersilien-** und **Minzblätter** getrennt voneinander grob hacken.

**Räuchertofu** mithilfe einer Gemüsereibe in feine Streifen hobeln.

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



## Tofu anbraten

10 Min. vor Ende der Kartoffelbackzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Tofu** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

**Tomatenmark**, „**Hello Harissa**“, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Anrichten

**Kartoffelwedges**, **Salat** und **Tofupfanne** nebeneinander anrichten. **Tofu** mit beiden **Dips** beträufeln und restliche **Dips** dazureichen.

**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>

