

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

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	350 g	350 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Ajvar 14)	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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Kräuterdip

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes Sojaprodukt, die Hälfte der **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für den Salat

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 den zerkleinerten **Kräutern** in die große Schüssel geben und zu einem **Dressing** vermengen.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden, in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unter das **Dressing** heben.

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



Für die Soße

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark, „Hello Harissa“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Tofu anbraten

100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.

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

Soße zum **Tofu** in die Pfanne geben und kurz aufkochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

