

# Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika-Salsa dazu Aioli

Vegan 30 – 40 Minuten • 959 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



geräucherter Tofu



Mango



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Sojasoße



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
geräucherter Tofu <b>11)</b>	175 g	262,5 g**	350 g
Mango <b>PE   BR   GN   CR   IL   CI   ES   GM   SN   DM   ML   EC</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 540 g)
Brennwert	747 kJ/178 kcal	4012 kJ/959 kcal
Fett	9,9 g	53,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,9 g
Kohlenhydrate	16,1 g	86,3 g
– davon Zucker	6,1 g	32,5 g
Eiweiß	5,6 g	30,2 g
Salz	0,79 g	4,25 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **MA:** Marokko **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

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

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



## Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mango**, **Paprika**, ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Salsa** vermengen.

**Tipp:** Falls die Mango noch nicht ganz reif ist, füge eine Prise Zucker\* hinzu.



## Für die Aioli

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** hinzugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anrösten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist.

Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

**Vegane Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und gut vermengen.



## Mini-Tortilla erhitzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

**Tipp:** Falls Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortilla auch im letzten Schritt erhitzen.



## Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. **Knoblauch** und „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

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



## Anrichten

**Harissa-Tofu** auf **Mini-Tortillas** verteilen. Mit der **Salsa** toppen und der gerösteten **Aioli** servieren.

**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>

