

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

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 932 kcal • Tag 5 kochen

25



-  geräucherter Tofu
-  Weizentortillas
-  Mango
-  rote Spitzpaprika
-  Knoblauchzehe
-  rote Zwiebel
-  Sojasoße
-  vegane Mayonnaise
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



**Natürlicher  
Geschmack**

- 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 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Mango <b>PE   BR   IL   CR</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	729 kJ/174 kcal	3901 kJ/932 kcal
Fett	9,7 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,5 g
Kohlenhydrate	16,4 g	87,6 g
– davon Zucker	6,1 g	32,4 g
Eiweiß	4,8 g	25,7 g
Salz	0,75 g	4,01 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 **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

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

**Spitzpaprika** in feine Streifen schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Räuchertofu** mithilfe einer Gemüseribe in feine Scheiben 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 er goldbraun ist.

**Knoblauch** 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.



## Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

Währenddessen mit Schritt 5 fortfahren.

„**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) und restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Währenddessen

**Pfannenhalt** 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.

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

**Tipp:** Du kannst die Tortilla auch in einer Mikrowelle erhitzen.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

### Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

