

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 882 kcal • Tag 3 kochen

33



süßer Chili-Grill-Tofu



Süßkartoffel



Avocado



Tomate



Rucola



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Rucola	75 g	100 g	150 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 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. 630 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8,4 g	53,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75,3 g
– davon Zucker	3,6 g	22,9 g
Eiweiß	3,5 g	22,1 g
Salz	0,38 g	2,44 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

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

Ursprungsländer: **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tofu in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

Petersilie mit Stielen grob hacken.



Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß **veganes cremiges Sojaprodukt** mit **vegane Mayonnaise**, restlichem **Knoblauch**, gehackter **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dressing** verarbeiten.



Süßkartoffel

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Süßkartoffelwürfel** hinzugeben und vermengen, bis die **Süßkartoffel** auf allen Seiten bedeckt ist.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 30 – 35 Min. backen.



Letzte Schritte

Tomaten grob würfeln.

Rucola grob hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und zusammen mit **Rucola** und **Tomatenwürfeln** in eine große Schüssel geben.

Etwa die Hälfte des **Dressings** hinzugeben und alles gut vermengen.



Tofu marinieren

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** dazu pressen, **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.



Anrichten

Süßkartoffelsalat auf Teller verteilen und mit den **Avocadostreifen** garnieren.

Popcorn-Tofu auf dem **Salat** verteilen und nach Belieben mit dem restlichen **Dressing** toppen.

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>

