

SCHARFE TACOS MIT MARINIERTEM TOFU,

Avocado, rosa Zwiebeln, Rotkohl und selbst gemachter Mangosalsa



HELLO ROTE ZWIEBEL

Eingelegte Zwiebelringe sind voll im Trend, vor allem bei Burgern und Co. Wir nehmen rote Zwiebeln, weil diese nach dem Einlegen hübsch rosa glänzen.



Mango



Tofu (Natur)



Mais-Tortilla



Avocado (Hass)



rote Zwiebel



Limette



Rotkohl



roter Chili



Koriander



Cajun-Gewürz



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Die **ballaststoffreiche** Basis der meisten mexikanischen Gerichte – dünne Fladenbrote aus Mais- oder Weizenmehl – ist so neutral, dass sie mit Füllungen aus der ganzen Welt kombiniert werden kann. Auf der Suche nach einer neuen Geschmacksreise ist unser Koch Sertaç dabei auf die Idee mit **scharf** mariniertem Tofu, glasierten Zwiebelringen und einer selbst gemachten Mangosalsa gekommen. Nicht fehlen darf jede Menge Gemüse. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE ROSA ZWIEBELN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 40 ml [80 ml] **Essig**, 120 ml [240 ml] **Wasser**, 1 TL [1 EL] **Salz** und 1 EL [2 EL] **Zucker** aufkochen lassen. **Zwiebelringe** zugeben, Topf vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



2 ROTKOHLMARINIEREN

Limette halbieren. Strunk vom **Rotkohl** entfernen, **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Saft** von 1 [2] **Limettenhälfte**, 1 [2] **Prise Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Marinierten **Rotkohl** mit den Händen massieren und ziehen lassen.

★ **TIPP:** Den **Rotkohl** kannst Du auch mit einer **Gemüsereibe** in feine Streifen hobeln.



3 FÜR DIE MANGOSALSA

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden, in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** fein hacken. **Korianderblätter** abzupfen und ebenfalls fein hacken. Gehackten **Chili** (**Vorsicht: scharf!**) und **Korianderblätter** zu den **Mangowürfeln** geben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 TOFU ZUBEREITEN

Tofu in 8 [16] Scheiben schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem **Cajun-Gewürz** und ½ EL [1 EL] **Öl** marinieren. Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erwärmen und **Tofuscheiben** 2 – 3 Min. je Seite anbraten. Anschließend **Tofuscheiben** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und **Tortillas** nacheinander bei mittlerer Hitze für 10 – 20 Sek. je Seite erwärmen.



6 ANRICHTEN

Tortillas auf Teller geben, mit **Mayonnaise** bestreichen, mit mariniertem **Rotkohl**, **Mangosalsa**, je 2 Scheiben **Cajun-Tofu** und einigen **Avocadoscheiben** belegen. Mit eingelegten **rosa Zwiebeln** toppen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Limette MX	1	2
Rotkohl	½	1
Mango BR	1	2
roter Chili NL	1	2
Koriander	10 g	20 g
Tofu (Natur) 6) 15)	250 g	500 g
Cajun-Gewürz 15)	2 g	4 g
Avocado (Hass) MX	1	2
Mais-Tortilla 1) 15)	4	8
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3570 kJ/853 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	88 g
– davon Zucker	5 g	40 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	16 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, MX: Mexiko,
 NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!