

# Tacos mit Räuchertofu Paprika-Salsa dazu Aioli

Vegan 30 – 40 Minuten • 905 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



geräucherter Tofu



Paprika multicolor



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 Gemüseribe, 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
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</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. 470 g)
Brennwert	802 kJ/192 kcal	3788 kJ/905 kcal
Fett	11,2 g	53,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	6,8 g
Kohlenhydrate	15,6 g	73,6 g
– davon Zucker	4,1 g	19,6 g
Eiweiß	6,4 g	30,4 g
Salz	0,9 g	4,24 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten



## Vorbereitung

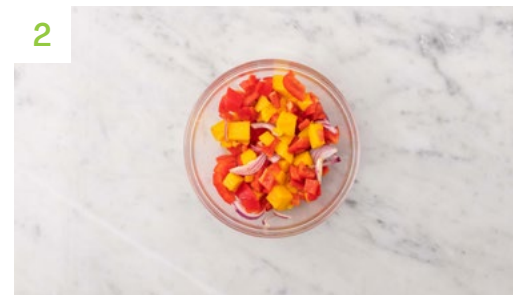
**Paprika** und **Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Räuchertofu** mithilfe einer Gemüseribe in feine Scheiben hobeln.

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



## Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Paprikawürfel**, 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.



## 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.



## Mini-Tortilla erhitzen

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

**Tip:** 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.

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

