

Räuchertofu Gyros-Art mit Kartoffelsalat dazu selbstgemachtes Zaziki

Vegan 30 - 40 Min • 840 kcal

43



geräucherter Tofu



Kartoffeln
(Drillings)



Gurke



Dill/Petersilie



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane
Mayonnaise



mittelscharfer Senf



rote Zwiebel



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Kartoffeln (Drillinge) BE FR ES NL DE	600 g	750 g	1000 g
Gurke NL ES MA DE	1	1	2
Dill/Petersilie IL	10 g	10 g	20 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	200 g	300 g	400 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Sojasoße 13) 11) 15)	10 ml**	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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.)

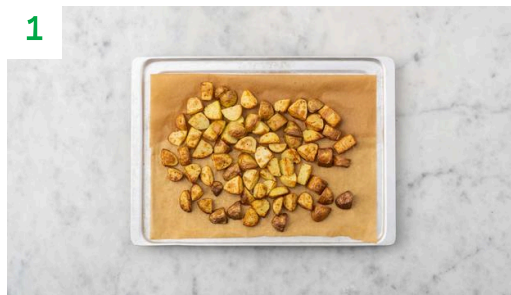
	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3516 kJ/840 kcal
Fett	6,4 g	49,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,7 g
Kohlenhydrate	8,9 g	67,8 g
– davon Zucker	1,8 g	13,6 g
Eiweiß	3,7 g	28,4 g
Salz	0,3 g	2,31 g

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: 9) Senf 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: BE: Belgien FR: Frankreich ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland GB: Großbritannien MA: Marokko IL: Israel EG: Ägypten



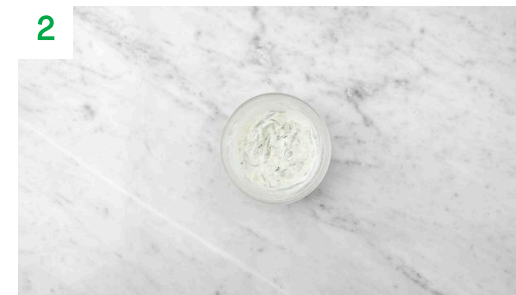
1 Für die Kartoffeln

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

Gewaschene Drillinge halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen.

Drillinge mit einem Drittel vom „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.

Knoblauch abziehen und 5 Min. mitbacken lassen.



2 Für das Zaziki

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

Hälfte der Gurke grob raspeln und in einem Sieb gut ausdrücken.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und in eine große Schüssel pressen.

Vegane Mayonnaise, veganes cremiges Sojaprodukt, Gurkenraspel, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig*, Salz* und Pfeffer* dazugeben und zu einem Zaziki vermengen.



3 Für das Dressing

Restliche Gurke in grobe Würfel schneiden.

Dill- und Petersilienblätter fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, Senf, Kräuter, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig*, Salz*, Pfeffer* und eine Prise Zucker* zu einem Dressing vermengen.

Ein Viertel der Zwiebelstreifen und Gurkenwürfel dazugeben und marinieren lassen.



4 Tofu braten

Räuchertofu in feine Scheiben hobeln. (Es ist kein Problem, wenn der Räuchertofu dabei etwas auseinanderfällt.)

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Restliche Zwiebelstreifen und Tofuscheiben darin 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

Restliches „Hello Souflaki“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten.

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



5 Letzte Schritte

Drillinge nach der Garzeit in die Schüssel mit dem Dressing geben und vermengen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffelsalat und Räuchertofu nebeneinander auf Tellern anrichten. Zaziki auf dem veganen Gyros verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

