

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu

dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Thermomix hilft • 680 kcal • Tag 3 kochen

33



Süßkartoffel



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Avocado



Tomate



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie



veganes cremiges
Sojaprodukt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 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. 530 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	2844 kJ/680 kcal
Fett	7,91 g	41,67 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	6,22 g
Kohlenhydrate	10,63 g	55,97 g
– davon Zucker	3,31 g	17,45 g
Eiweiß	3,82 g	20,11 g
Salz	0,405 g	2,130 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: **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



Dressing zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Petersilie und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes cremiges Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



Süßkartoffeln backen

Marinade zu den **Süßkartoffeln** in die Schüssel geben und rundherum marinieren.

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

Währenddessen **Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen und dabei etwas Druck ausüben, um ein Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** mit den Händen in grobe Stücke in dieselbe Schüssel bröckeln.



Fertigstellen

Tomaten grob würfeln.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit **Rucola** und den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben. Nach Belieben **Dressing** hinzugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Tofu

Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, restliches „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. **Marinade** zum **Tofu** geben und vermengen, bis der **Tofu** bedeckt ist. Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Süßkartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **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>

