











Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 698 kcal • Tag 3 kochen

25



-  Süßkartoffel
-  süßer Chili-Grill-Tofu
-  Avocado
-  Tomate
-  Rucola
-  Maisstärke
-  Gewürzmischung „Hello Cajun“
-  Knoblauchzehe
-  vegane Mayonnaise
-  Petersilie
-  veganes cremiges Sojaprodukt



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
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 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“	6 g	10 g	12 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. 490 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	2922 kJ/698 kcal
Fett	8,77 g	43,00 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	5,86 g
Kohlenhydrate	11,55 g	56,65 g
– davon Zucker	3,91 g	19,16 g
Eiweiß	3,92 g	19,21 g
Salz	0,490 g	2,404 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 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 vom „**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** in 1 cm Würfel schneiden.



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** in eine große Schüssel 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>

