

Souflaki-Räuchertofu mit Kartoffelsalat & Zaziki

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 40 – 50 Minuten • 815 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Kartoffeln (Drillinge)



Gurke



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



Zitrone, ungewachst



Kalamata-Oliven ohne Stein



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Sojasauce



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
geräucherter Tofu 11	1 x 175 g	2 x 175 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, ungewaschen	1 x 90 g**	1 x 90 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	1 x 70 g	2 x 70 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
mittelscharfer Senf 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 6 g	2 x 6 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. 770 g)
Brennwert	444 kJ/ 106 kcal	3408 kJ/ 815 kcal
Fett	6.3 g	48.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6 g
Kohlenhydrate	7.7 g	58.8 g
– davon Zucker	1.5 g	11.7 g
Eiweiss	3.9 g	29.8 g
Salz	0.62 g	4.76 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 15) Weizen

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



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Drillinge** halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, einem Drittel vom „**Hello Souflaki**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für 25 – 30 Min. garen.



Für den Tofu

Räuchertofu in feine Scheiben hobeln.

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

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

Bratpfanneninhalte mit der Hälfte [gesamte] der **Sojasauce** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** ablöschen und 30 Sek. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Zaziki

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. Die Hälfte der **Gurke** grob raspeln und in einem Sieb etwas ausdrücken, sodass die überschüssige Flüssigkeit austritt.

Restliche **Gurke** in grobe Würfel schneiden.

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale reiben. **Zitrone** vierteln.

In einer grossen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Gurkenraspel**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Zaziki** vermengen.



Letzte Schritte

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



Für das Dressing

Petersilienblätter fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kalamata-Oliven grob hacken.

In einer zweiten grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Senf**, **Zitronenabrieb**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, **Gurkenwürfel** und **Kalamata-Oliven** dazugeben und marinieren lassen.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Souvlaki smoked tofu with potato salad and tzatziki

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 40–50 minutes • 815 kcal • Cook on day 5



Smoked tofu



New potatoes



Cucumber



Red onion



Flat leaf parsley



Unwaxed lemon



Kalamata olives without stone



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



Medium-hot mustard



Soy sauce



“Hello Souvlaki” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, oil*, sugar*, olive oil*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 2 large bowls and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Smoked tofu 11	1 x	175 g	2 x	175 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Unwaxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Kalamata olives without stone	1 x	70 g	2 x	70 g
Vegan creamy soy product 11	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
"Hello Souvlaki" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

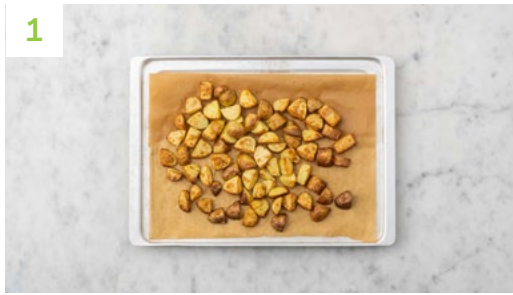
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	444 kJ/106 kcal	3408 kJ/815 kcal
Fat	6.3 g	48.6 g
- of which saturated fats	0.8 g	6 g
Carbohydrate	7.7 g	58.8 g
- of which sugar	1.5 g	11.7 g
Protein	3.9 g	29.8 g
Salt	0.62 g	4.76 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **9** Mustard **11** Soya **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Wash the new potatoes and halve or quarter them.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, a third of the "Hello Souvlaki", salt* and pepper*, then bake for 25–30 min.



For the tofu

Cut the smoked tofu into thin slices.

Tip: *It doesn't matter if the smoked tofu falls apart slightly.*

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the onion strips and tofu slices for 4–5 min. until the tofu is golden brown.

Add the remaining "Hello Souvlaki" and fry for another 1 min.

Deglaze the pan with half [all] of the soy sauce and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and simmer for 30 sec. Season with pepper*.



For the tzatziki

Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds. Roughly grate half of the cucumber and press out the excess liquid in a sieve.

Cut the rest of the cucumber into chunks.

Wash the lemon in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Quarter the lemon.

In a large bowl, mix the vegan mayonnaise, vegan creamy soy product, grated cucumber, juice of 1 [2] lemon wedges, salt* and pepper* to make a tzatziki.



Final steps

After cooking, add the potatoes to the bowl with the dressing and mix in. Season with salt* and pepper*.



For the dressing

Finely chop the parsley leaves.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Coarsely chop the olives.

In a second large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, the mustard, lemon zest, herbs, juice of 1 [2] lemon wedges, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.

Add a quarter of the onion strips, diced cucumber and olives and allow to marinate.



Serve

Arrange the potato salad and smoked tofu alongside each other on plates. Spread the tzatziki on the vegan gyros and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Tofu fumé au souflaki avec salade de pommes de terre et tzatziki

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétalien Écologique 40 – 50 minutes • 815 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tofu fumé



Pommes de terre (grenaille)



Concombre



Oignon rouge



Persil, plat



Citron, non ciré



Olives de Kalamata dénoyautées



Crème cuisine végétalienne au soja



Mayonnaise végétalienne



Moutarde mi-forte



Sauce soja



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile*, sucre*, huile d'olive*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 2 saladiers et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu fumé 11	1 x 175 g	2 x 175 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, non cire	1 x 90 g**	1 x 90 g
Olives de Kalamata dénoyautées	1 x 70 g	2 x 70 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 6 g	2 x 6 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

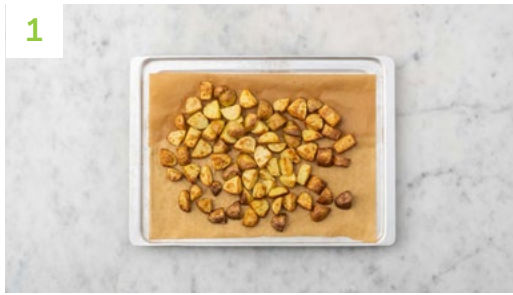
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	444 kJ/ 106 kcal	3408 kJ/ 815 kcal
Lipides	6,3 g	48,6 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	6 g
Glucides	7,7 g	58,8 g
- dont sucre	1,5 g	11,7 g
Protéines	3,9 g	29,8 g
Sel	0,62 g	4,76 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) moutarde **11**) soja **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

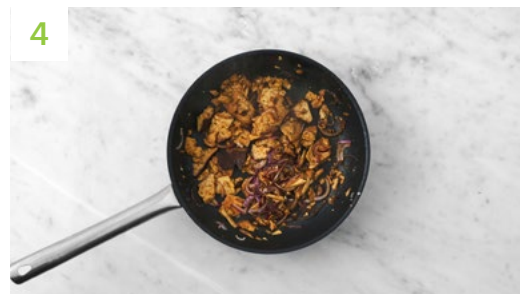


Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre grenaille lavées en deux ou en quatre.

Répartir les pommes de terre grenaille sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, un tiers du « Hello Souflaki », du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min.



Pour le tofu

Trancher le tofu fumé en fines tranches.

Astuce : *ce n'est pas grave si le tofu fumé s'émiette un peu.*

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les lanières d'oignon et les tranches de tofu 4 à 5 min jusqu'à ce que le tofu soit doré.

Ajouter le reste du « Hello Souflaki » et poursuivre la cuisson 1 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la moitié [totalité] de la sauce soja et 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser mijoter 30 s. Poivrer*.



Pour le tzatziki

Couper le concombre en deux dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère. Râper grossièrement la moitié du concombre et le presser dans une passoire afin de faire ressortir le liquide en excédent.

Couper le reste du concombre en dés grossiers de 1 cm.

Laver le citron à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en quatre.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise végétalienne, la crème cuisine végétalienne au soja, le concombre râpé, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, du sel*, du poivre* pour obtenir un tzatziki.



Dernières étapes

À la fin du temps de cuisson, ajouter les pommes de terre grenaille dans le saladier contenant la vinaigrette et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher grossièrement les olives de Kalamata.

Dans un deuxième saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, de la moutarde, du zeste de citron, des herbes, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter un quart des lanières d'oignon, les dés de concombre et les olives de Kalamata et laisser mariner.



Dresser

Dresser la salade de pommes de terre et le tofu fumé côte à côte sur des assiettes. Répartir le tzatziki sur les gyros végétalien et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

