

# Tacos mit Räuchertofu & Mango-Peperoni-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 758 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



geräucherter Tofu



Mango



rote Spitzpeperoni



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sojasauce



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas <b>15)</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
geräucherter Tofu <b>11)</b>	1 x	175 g	2 x	175 g
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
rote Spitzpeperoni	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 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. 510 g)
Brennwert	622 kJ/ 149 kcal	3170 kJ/ 758 kcal
Fett	6.3 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.1 g
Kohlenhydrate	16.4 g	83.4 g
– davon Zucker	5.8 g	29.8 g
Eiweiss	5.9 g	30.1 g
Salz	0.81 g	4.12 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!)



## Kleine Vorbereitung

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Räuchertofu** mithilfe einer **Gemüseraffel** in feine Streifen hobeln.

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



## Für die Salsa

In einer grossen Schüssel **Mango**, **Peperoni**, ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Salsa** vermengen.

**Tipp:** Falls die Mango noch nicht ganz reif ist, füge eine Prise Zucker\* hinzu.



## Für die Aioli

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** hinzugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anrösten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

**Vegane Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und gut vermengen.



## Mini-Tortilla erhitzen

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

Aus der Bratpfanne nehmen.



## Tofu anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Bratpfanneninhalte** mit der Hälfte [gesamte] **Sojasauce** und 1 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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







# Tacos with smoked tofu and mango-and-pepper salsa

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 758 kcal • Cook on day 5

33



Wheat tortillas



Smoked tofu



Mango



Red pointed peppers



Red onion



“Hello Harissa” spice mix



Soy sauce



Vegan mayonnaise



Garlic clove



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas <b>15)</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Smoked tofu <b>11)</b>	1 x	175 g	2 x	175 g
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
Red pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>11)</b> <b>15)</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 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. 510 g)
Calories	622 kJ/149 kcal	3170 kJ/758 kcal
Fat	6.3 g	32 g
– of which saturated fats	1 g	5.1 g
Carbohydrate	16.4 g	83.4 g
– of which sugar	5.8 g	29.8 g
Protein	5.9 g	30.1 g
Salt	0.81 g	4.12 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: 11)** Soya **15)** Wheat

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



## 1 Get prepped

Peel the mango, cut the flesh from the stone and cut into 1 cm cubes.

Halve the pointed pepper, remove the seeds, then cut into 1 cm cubes.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Use a vegetable grater to slice the tofu into fine strips.

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



## 2 For the salsa

In a large bowl, mix the mango, peppers, a quarter of the onion strips, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* to make a salsa.

Tip: *If the mango is not quite ripe, add a pinch of sugar\*.*



## 3 For the aioli

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Add half of the garlic and stir-fry for 1 min. until golden brown. Remove from the pan and put in a small bowl.

Add the vegan mayonnaise, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* and pepper\* and mix well.



## 4 Heat the mini tortillas

In a large frying pan without fat, heat the mini tortillas for 1–2 min.

Then remove from the frying pan.



## 5 Fry the tofu

Heat 2 tbsp. [4 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 garlic and "Hello Harissa" (warning: spicy!) 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\*.



## 6 Serve

Spread the harissa tofu on the mini tortillas. Top with the salsa and serve with the aioli.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Tacos au tofu fumé et sauce mangue-poivrons

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 758 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Tortillas de blé



Tofu fumé



Mangue



Poivron long rouge



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Sauce soja



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé <b>15)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Tofu fumé <b>11)</b>	1 x 175 g	2 x 175 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 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. 510 g)
Valeur calorique	622 kJ/ 149 kcal	3170 kJ/ 758 kcal
Lipides	6,3 g	32 g
- dont acides gras saturés	1 g	5,1 g
Glucides	16,4 g	83,4 g
- dont sucre	5,8 g	29,8 g
Protéines	5,9 g	30,1 g
Sel	0,81 g	4,12 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 : 11)** soja **15)** blé

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



### Petite préparation

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la débiter en dés de 1 cm.

Couper le poivron long en deux, retirer les graines et couper en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Couper le tofu fumé en fines tranches à l'aide d'une râpe à légumes.

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



### Pour la sauce

Dans un saladier, mélanger la mangue, les poivrons, un quart des lanières d'oignon, 1 cs [2 cs] d'huile\* d'olive, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une sauce.

Astuce : si la mangue n'est pas tout à fait mûre, ajoutez une pincée de sucre\*.



### Pour l'aioli

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile\*. Ajouter la moitié de l'ail et, en remuant constamment, le faire revenir 1 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Le retirer de la poêle et le réserver dans un bol.

Ajouter la mayonnaise végétalienne, 1 cs [2 cs] d'eau\* et du poivre\* et bien mélanger.



### Réchauffer les mini tortillas

Dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, réchauffer les mini tortillas 1 à 2 min.

Retirer de la poêle.



### Faire dorer le tofu

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 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 l'ail et le « Hello Harissa » (attention : piquant !) 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\*.



### Dresser

Répartir le tofu à la harissa sur les mini tortillas. Garnir de sauce et servir avec l'aioli grillé.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

