

Räuchertofu-Teller „Kebab-Style“

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 778 kcal • Tag 3 kochen



geräucherter Tofu



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Minze



vegane Mayonnaise



veganes cremiges Sojaprodukt



Tomatenmark



Ajvar



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Weissweinessig*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
geräucherter Tofu 11	1 x 175 g	2 x 175 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	2 x 35 g	4 x 35 g
Ajvar 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 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. 690 g)
Brennwert	473 kJ/ 113 kcal	3257 kJ/ 778 kcal
Fett	6.5 g	44.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.7 g
Kohlenhydrate	8.8 g	60.3 g
– davon Zucker	2.3 g	16 g
Eiweiss	4.4 g	30 g
Salz	0.47 g	3.26 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

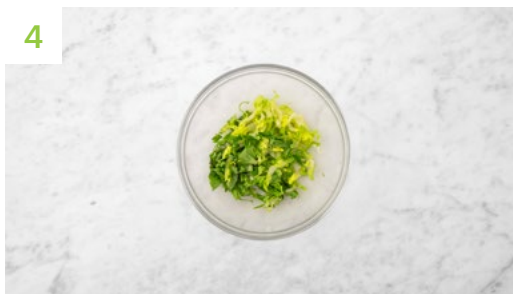


Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 6 oder 8 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



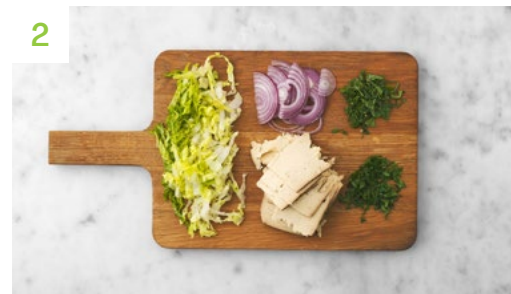
Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von dem **Kräuter-Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salat und restliche **Kräuter** dazugeben und vermengen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Minzblätter grob hacken.

Räuchertofu grob reiben.

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



Tofu-Döner braten

10 Min. vor Ende der **Kartoffelbackzeit** in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Tofus** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist.

Tomatenmark, „**Hello Harissa**“, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

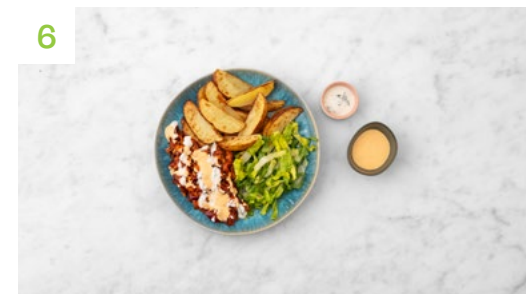
Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel restliche **Mayonnaise** mit **Ajvar** vermengen.



Anrichten

Kartoffelwedges, **Salat** und **Tofupfanne** nebeneinander anrichten. **Tofu** mit beiden **Dips** beträufeln und restliche **Dips** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



"Kebab-Style" smoked tofu plate with potato wedges, salad, herby dip and aajar mayo

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 778 kcal • Cook on day 3



Smoked tofu



Baking potatoes



Romaine lettuce heart



Red onion



Mint



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



Tomato purée



Ajvar



"Hello Harissa" spice mix



"Hello Patatas" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*, sugar*, white wine vinegar*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Smoked tofu 11	1 x	175 g	2 x	175 g
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Vegan creamy soy product 11	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	2 x	35 g	4 x	35 g
Ajvar 14	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 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. 690 g)
Calories	473 kJ/113 kcal	3257 kJ/778 kcal
Fat	6.5 g	44.9 g
- of which saturated fats	0.7 g	4.7 g
Carbohydrate	8.8 g	60.3 g
- of which sugar	2.3 g	16 g
Protein	4.4 g	30 g
Salt	0.47 g	3.26 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 **14** Sulphur dioxide and sulphites

(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).

Cut the potatoes into 6 or 8 wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas", salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



Get prepped

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the romaine lettuce into 2 cm strips.

Roughly chop the mint leaves.

Coarsely grate the smoked tofu.

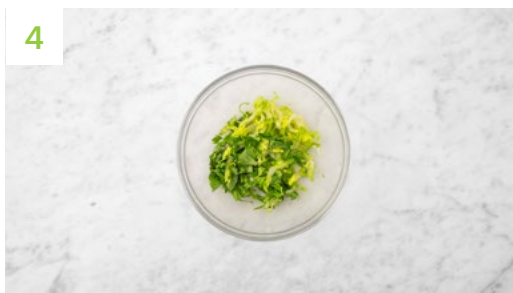
Tip: *It doesn't matter if the smoked tofu falls apart slightly.*



For the dips

In a small bowl, mix the vegan soy product, half of the mayonnaise and half of the herbs into a dip. Season with salt* and pepper*.

In a second small bowl, mix the remaining mayonnaise with the ajvar.



For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the herb dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt*, pepper* and sugar* to make a dressing.

Add the salad and the remaining herbs, then mix.

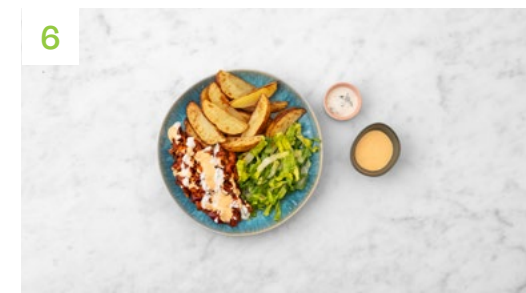


Fry the tofu kebab

10 min. before the potatoes finish baking, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the onions and tofu slices for 4–5 min. until the tofu is golden brown.

Add the tomato purée, "Hello Harissa", 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and fry for another 1 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer for 2–3 min. until the sauce thickens. Season with salt* and pepper*.



Serve

Arrange the potato wedges, salad and tofu side by side. Drizzle the tofu with some of both dips and serve with the remaining dips.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

Love HelloFresh?

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



Assiette de tofu fumé « façon Kebab »

avec des quartiers de pommes de terre, de la salade, un dip aux plantes et de la mayonnaise à l'ajvar

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 778 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Tofu fumé



Pommes de terre



Laitue romaine



Oignon rouge



Menthe



Mayonnaise végétalienne



Crème cuisine végétalienne au soja



Concentré de tomates



Ajvar



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Mélange d'épices « Hello Patatas »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu fumé 11	1 x 175 g	2 x 175 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	2 x 35 g	4 x 35 g
Ajvar 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 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. 690 g)
Valeur calorique	473 kJ/ 113 kcal	3257 kJ/ 778 kcal
Lipides	6,5 g	44,9 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	4,7 g
Glucides	8,8 g	60,3 g
- dont sucre	2,3 g	16 g
Protéines	4,4 g	30 g
Sel	0,47 g	3,26 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 **14** dioxydes de soufre et sulfites

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

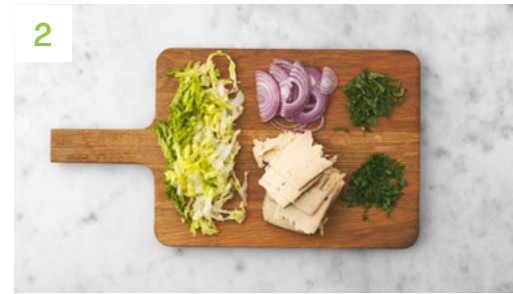


1 Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en 6 ou 8 quartiers.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Patatas », du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Petite préparation

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la laitue romaine en lanières de 2 cm.

Hacher grossièrement les feuilles de menthe.

Râper grossièrement le tofu fumé.

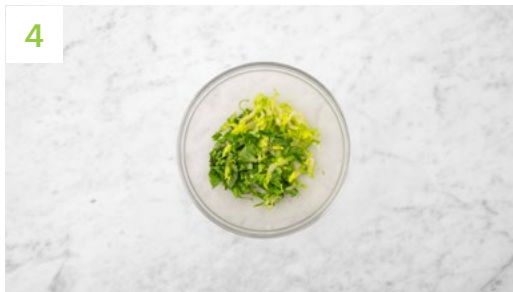
Astuce : *ce n'est pas grave si le tofu fumé s'émiette un peu*



3 Pour les dips

Dans un bol, mélanger la crème cuisine végétalienne au soja, la moitié de la mayonnaise et la moitié des herbes pour obtenir un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un second bol, mélanger le reste de mayonnaise avec l'ajvar.



4 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de la sauce aux herbes, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et du sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter la salade et le reste des fines herbes et mélanger.



5 Faire cuire le döner de tofu

10 min avant la fin du temps de cuisson des pommes de terre, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle. Y faire revenir l'oignon et le tofu 4 à 5 min jusqu'à ce que le tofu soit doré. Ajouter le concentré de tomates, le mélange « Hello Harissa », 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et 1 cc [2 cc] de sucre* et poursuivre la cuisson 1 min.

Dégeler la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Disposer côte à côte les quartiers de pommes de terre, la salade et la poêlée de tofu. Arroser le tofu des deux dips et servir avec les dips restants.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

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

