



Tacos mit Räuchertofu & Mango-Peperoni-Salsa dazu Aioli

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 928 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Weizentortillas



Mango



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Sojasauce



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
geräucherter Tofu 11)	1 x 180 g	2 x 180 g
Weizentortillas 15)	1 x 200 g	1 x 400 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 540 g)
Brennwert	719 kJ/ 172 kcal	3881 kJ/ 928 kcal
Fett	9.6 g	51.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.5 g
Kohlenhydrate	16.1 g	86.9 g
– davon Zucker	6 g	32.5 g
Eiweiss	4.7 g	25.6 g
Salz	0.74 g	4.01 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!)



Vorbereitung

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

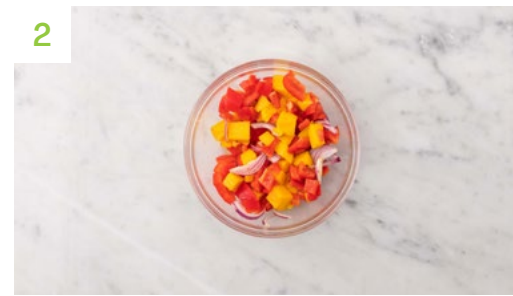
Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Räuchertofu mithilfe einer **Gemüseraffel** in feine Scheiben 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 er goldbraun ist.

Knoblauch aus der Bratpfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

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



Tofu anbraten

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

Währenddessen mit Schritt 5 fortfahren.

„**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) und restlichen **Knoblauch** 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.

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Lybien fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlener Peperoncini – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.



Währenddessen

In einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe alle **Mini-Tortillas** zusammen 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Bratpfanne nehmen.

Tipp: Du kannst die Tortilla auch in einer Mikrowelle erhitzen.



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!

