

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 921 kcal • Tag 3 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Süßkartoffel



Avocado



Tomaten



Rucola



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Maizena



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 2 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu 11	1 x 180 g	2 x 180 g
Süsskartoffel	1 x 600 g	2 x 600 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Rucola	1 x 75 g	2 x 75 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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

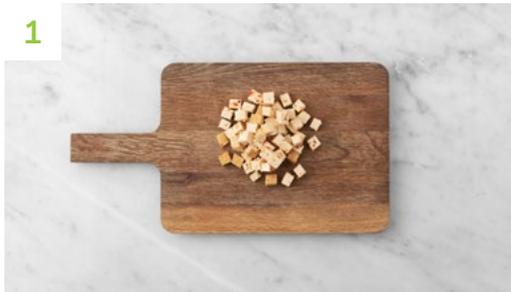
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	544 kJ/ 130 kcal	3853 kJ/ 921 kcal
Fett	6.9 g	49.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.7 g
Kohlenhydrate	13.3 g	94.3 g
- davon Zucker	3.9 g	27.6 g
Eiweiss	3.2 g	22.5 g
Salz	0.34 g	2.43 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!)



Kleine Vorbereitung

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tofu in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

Petersilie mit Stielen grob hacken.



Süsskartoffel

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen, **Süsskartoffelwürfel** hinzugeben und vermengen, bis die **Süsskartoffel** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist.

Süsskartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 30 – 35 Min. backen.



Tofu marinieren

In derselben grossen Schüssel erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** dazupressen, **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süsskartoffeln** geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.



Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäss **veganes cremiges Sojaprodukt** zusammen mit **veganer Mayonnaise**, restlichem **Knoblauch**, gehackter **Petersilie**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** mit Hilfe eines Stabmixers zu einem glatten **Dressing** verarbeiten.



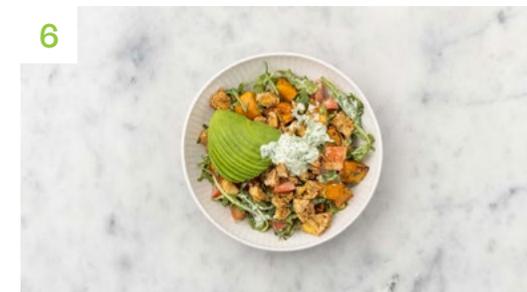
Letzte Schritte

Tomate grob würfeln.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süsskartoffeln** kurz abkühlen lassen und zusammen mit **Rucola** und **Tomatenwürfeln** in eine grosse Schüssel geben.

Nach Belieben **Dressing** hinzugeben und alles gut vermengen.



Anrichten

Süsskartoffelsalat auf Tellern verteilen und mit den **Avocadostreifen** garnieren.

Popcorn-Tofu auf dem **Salat** verteilen und nach Belieben mit dem restlichen **Dressing** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

