



# SCHARFE TACOS MIT MARINIERTEM TOFU

Avocado, rosa Zwiebeln, Rotkohl und selbst gemachter Mango-Salsa



## HELLO ROTE ZWIEBEL

Eingelegte Zwiebelringe sind voll im Trend, vor allem bei Burgern und Co. Wir nehmen rote Zwiebeln, weil diese nach dem Einlegen hübsch rosa glänzen.



Mango



Tofu



Mais-Tortillas



Avocado



rote Zwiebel



rote Chili



Koriander



Cajun-Gewürz



Mayonnaise



Rotkohl



Limette

ca. 30 Minuten

Stufe 2

veggie

Die **ballaststoffreiche** Basis der meisten mexikanischen Gerichte – dünne Fladenbrote aus Mais oder Weizenmehl – ist so neutral, dass sie mit Füllungen aus der ganzen Welt kombiniert werden können. Auf der Suche nach einer neuen Geschmacksreise ist unser Koch Sertaç dabei auf die Idee mit **scharf** mariniertem Tofu, glasierten Zwiebelringen und einer selbst gemachten Mango-Salsa gekommen. Nicht fehlen darf jede Menge Gemüse. Bon Appétit!

Früchte, Gemüse und Kräuter waschen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **kleinen Topf** mit **Deckel**, zwei **grosse Schüsseln**, eine **kleine Schüssel**, **Küchenpapier**, eine **Saftpresse** und eine **grosse Bratpfanne**.



## 1 FÜR DIE ROSA ZWIEBELN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 40 ml [80 ml] **Essig**, 120 ml [240 ml] **Wasser**, 1 TL [1 EL] **Salz** und 1 EL [2 EL] **Zucker** aufkochen lassen. **Zwiebelringe** zugeben, Topf vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



## 2 ROTKOHLMARINIEREN

**Limette** halbieren und den **Saft** einer Hälfte auspressen. Strunk vom **Rotkohl** entfernen, **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Limettensaft**, nach Geschmack 1 [2] Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Marinierten **Rotkohl** mit den Händen massieren und ziehen lassen.

★ **TIPP:** Den **Rotkohl** kannst Du auch mit einer **Gemüseraffel** in feine Streifen hobeln.



## 3 FÜR DIE MANGOSALSA

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden, in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden und in eine grosse Schüssel geben. **Rote Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein hacken. **Korianderblätter** abzupfen und ebenfalls fein hacken. Gehackten **Chili** (**Vorsicht: scharf!**) und **Korianderblätter** zu den **Mangowürfeln** geben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 4 TOFU ZUBEREITEN

**Tofu** in 8 [16] Scheiben schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem **Cajun-Gewürz** und ½ EL [1 EL] **Öl** marinieren. Eine grosse Bratpfanne ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erwärmen und **Tofuscheiben** 2–3 Min. je Seite anbraten. Anschliessend **Tofuscheiben** aus der Bratpfanne nehmen und warm halten.



## 5 KURZ VOR DEM GENUSS

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Die grosse Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen und **Mais-Tortillas** nacheinander bei mittlerer Hitze 10–20 Sek. je Seite erwärmen.



## 6 ANRICHTEN

**Tortillas** auf Teller geben, mit **Mayonnaise** bestreichen, mit mariniertem **Rotkohl**, **Mango-Salsa**, je 2 Scheiben **Cajun-Tofu** und einigen **Avocadoscheiben** belegen. Mit eingelegten rosa **Zwiebeln** toppen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel	1	2
Limette	1	2
Rotkohl 10	½	1
Mango	1	2
rote Chili	1	2
Koriander	10 g	20 g
Tofu 6) 15)	250 g	500 g
Cajun-Gewürz 15)	2 g	4 g
Avocado	1	2
Mais-Tortillas 1) 15)	4	8
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

10) Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3570 kJ/853 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	88 g
– davon Zucker	5 g	40 g
Eiweiss	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	16 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 10) Senf  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# EN GUETE!



# SPICY TACOS WITH MARINATED TOFU

Avocado, pink onions, red cabbage and home-made mango salsa



## HELLO RED ONIONS

Pickled onion rings are a big hit right now, especially in burgers etc. We're using red onions because they have a pretty pink sheen when they're pickled.



Mango



Tofu



Corn tortillas



Avocado



Red onions



Red chilli



Coriander



Cajun spices



Mayonnaise



Red cabbage



Lime

🕒 Approx. 30 min.

📊 Level 2

🌱 Veggie

The fibre-rich basis of most Mexican dishes – thin pita breads made of corn or wheat flour – is so neutral that it can be combined with fillings from all over the world. In his search for a new taste adventure, our chef Sertaç came up with the idea of spicy marinated tofu, glazed onion rings and home-made mango salsa. Not forgetting lots of vegetables too. Bon appetit!

Wash the **fruit**, vegetables and herbs. For the cooking you will also need: a small pot with a lid, two **large** bowls, a small bowl, kitchen roll, a juicer and a **large** frying pan.



### 1 FOR THE RED ONIONS

Peel and halve red onion and cut into thin rings. Put 40 ml [80 ml] vinegar, 120 ml [240 ml] water, 1 tsp. [1 tbsp.] salt and 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar in a small pot and bring it to the boil. Add onion rings, remove pot from stove and cover and put to one side.



### 2 MARINATE RED CABBAGE

Cut the lime in half and juice one of the halves. Remove the stalk from the red cabbage, chop the cabbage into fine strips and put them in a large bowl. Season with ½ tbsp. [1 tbsp.] olive oil, lime juice and, according to taste, 1 [2] pinch of sugar, salt and pepper. Massage the marinated red cabbage with your hands and leave it to stand.



### 3 FOR THE MANGO SALSA

Peel **mango**, cut the flesh from the core, cut into approx. 0.5 cm cubes and put in a large bowl. Halve **red chilli**, remove the seeds and chop the chilli halves finely. Pluck the coriander leaves and chop finely. Add the chilli (caution: spicy!) and the coriander leaves to the **mango** cubes and season with salt and pepper.



### 4 PREPARE TOFU

Cut **tofu** into 8 [16] slices and marinate with the **Cajun spices** and ½ tbsp. [1 tbsp.] oil in a small bowl. Heat up a large frying pan on medium heat without adding any fat and sauté **tofu slices** for 2-3 min. on each side. Then remove **tofu slices** from the frying pan and keep them warm.



### 5 JUST BEFORE SERVING

Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh and cut into thin slices. Wipe the large frying pan with kitchen roll and warm up the corn **tortillas** one after the other on medium heat for 10-20 sec. on each side.



### 6 ARRANGE

Put **tortillas** on plates, spread **mayonnaise** on them, and fill them with marinated red cabbage, **mango salsa**, 2 slices of **Cajun tofu** each and a few slices of **avocado**. Top with pickled pink onions and enjoy.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Red onions	1	2
Lime	1	2
Red cabbage <sup>Ⓞ</sup>	½	1
Mango	1	2
Red chilli	1	2
Coriander	10 g	20 g
Tofu <sup>6) 15)</sup>	250 g	500 g
Cajun spices <sup>15)</sup>	2 g	4 g
Avocado	1	2
Corn tortillas <sup>1) 15)</sup>	4	8
Mayonnaise <sup>3) 10)</sup>	20 ml	40 ml

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Vinegar, salt, pepper, sugar, olive oil  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

<sup>Ⓞ</sup> Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	427 kJ/102 kcal	3570 kJ/853 kcal
Fat	5 g	38 g
- incl. saturated fats	1 g	8 g
Carbohydrate	11 g	88 g
- incl. sugar	5 g	40 g
Protein	3 g	23 g
Dietary fibre	2 g	16 g
Salt	1 g	2 g

#### ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 6) Soya 10) Mustard  
15) May contain traces of allergens

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

#### OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT.



# TACOS ÉPICÉS AVEC TOFU MARINÉ

avocat, oignon rosé, chou rouge et sauce à la mangue maison



## HELLO OIGNON ROUGE

Les rondelles d'oignon confites sont tendances, particulièrement avec les burgers. Ici, nous utilisons des oignons rouges car, après être confits, ils deviennent roses et brillants.



Mangue



Tofu



Tortillas de maïs



Avocat



Oignon rouge



Piment rouge



Coriandre



Épices cajun



Mayonnaise



Chou rouge



Citron vert

env. 30 minutes

Niveau 2

veggie

La base riche en fibres de la majorité des plats mexicains – du pain pita fin à base de maïs ou de farine de froment – est si neutre qu'elle peut être combinée avec des farces du monde entier. À la recherche de nouvelles saveurs, notre cuisiner Sertaç a ainsi eu l'idée d'une salade de mangue maison assortie de tofu mariné et de rondelles d'oignon glacées. Les légumes sont ici privilégiés. Bon appétit!

Nettoyer les **fruits**, les légumes et les fines herbes. Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : une petite casserole avec un couvercle, deux **grands** plats creux, un petit plat creux, du papier essuie-tout, un **presse-fruits** et une **grande** poêle.



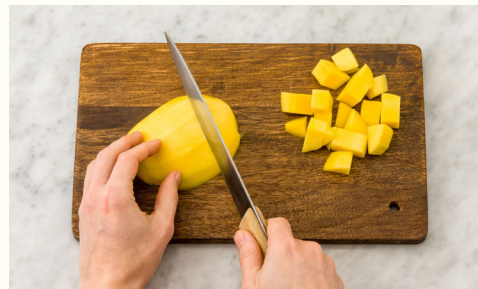
## 1 PRÉPARATION DES OIGNONS ROUGES

Peler les oignons rouges, les couper en deux puis en fines rondelles. Dans une petite casserole, porter à ébullition 40 ml [80 ml] de vinaigre, 120 ml [240 ml] d'eau, 1 cuillère à café [1 cuillère à soupe] de sel et 1 cuillère à soupe [2 cuillères à soupe] de sucre. Verser les rondelles d'oignon, retirer la casserole du feu et réserver avec un couvercle.



## 2 MARINER LE CHOU ROUGE

Couper en deux le citron vert et récupérer le jus d'une moitié. Retirer le tronc du chou rouge, le couper en fines lamelles et verser dans un grand saladier. Assaisonner avec ½ cuillère à soupe [1 cuillère à soupe] d'huile d'olive, le jus de citron vert et selon vos préférences avec 1 pincée [2 pincées] de sucre, le sel et le poivre. Masser le chou rouge mariné avec vos mains et le laisser poser.



## 3 PRÉPARATION DE LA SALADE DE MANGUE

Éplucher la mangue, retirer la chair autour du noyau, couper la chair en dés d'env. 0,5 cm et verser dans un grand saladier. Couper en deux le **piment rouge**, retirer les graines et hacher délicatement les moitiés de piment. Arracher délicatement les feuilles de coriandre et les hacher finement. Incorporer le piment (attention : piquant !) et la coriandre hachés aux dés de mangue, saler et poivrer.



## 4 PRÉPARATION DU TOFU

Couper le **tofu** en 8 [16] tranches et faire mariner dans un petit récipient avec les **épices cajun** et ½ cuillère à soupe [1 cuillère à soupe] d'huile. Chauffer à feu moyen sans matière grasse une grande poêle et saisir 2 à 3 min les **tranches de tofu** sur chaque face. Retirer ensuite les **tranches de tofu** de la poêle et les maintenir au chaud.



## 5 JUSTE AVANT LA DÉGUSTATION

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en fines tranches. Essuyer avec un essuie-tout la grande poêle et faire chauffer les unes après les autres les **tortillas** de maïs à feu moyen 10 à 20 sec. de chaque côté.



## 6 DRESSER

Placer les **tortillas** sur les assiettes, étaler dessus la **mayonnaise**, ajouter le chou rouge mariné, la sauce de mangue, respectivement deux tranches de **tofu-cajun** et quelques tranches d'avocat. Saupoudrer d'oignons rosés confits et savourer.

	2	4
Oignon rouge	1	2
Citron vert	1	2
Chou rouge <sup>Ⓞ</sup>	½	1
Mangue	1	2
Piment rouge	1	2
Coriandre	10 g	20 g
Tofu <sup>6) 15)</sup>	250 g	500 g
Épices cajun <sup>15)</sup>	2 g	4 g
Avocat	1	2
Tortillas de maïs <sup>1) 15)</sup>	4	8
Mayonnaise <sup>3) 10)</sup>	20 ml	40 ml

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

**SOI** : Vinaigre, sel, poivre, sucre, huile d'olive  
 Doubler la quantité pour 4 personnes, comme indiqué entre crochets.

<sup>Ⓞ</sup> À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	1 PORTION
Valeur calorique	427 kJ/102 kcal	3570 kJ/853 kcal
Graisse	5 g	38 g
- dont acides gras saturés	1 g	8 g
Glucides	11 g	88 g
- dont sucre	5 g	40 g
Protéines	3 g	23 g
Fibres	2 g	16 g
Sel	1 g	2 g

### ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 6) soja 10) moutarde  
 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Voir l'emballage des ingrédients pour les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergène !)

### NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs »

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC-C129012).

   #HelloFreshCH

Nous apprécions vos feedback ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

# BON APPÉTIT★!