

# Süskartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 838 kcal • Tag 3 kochen



Süskartoffel



süßer Chili-Grill-Tofu



Avocado



Tomaten



Rucola



Maizena



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie, glatt



veganes cremiges  
Sojaprodukt



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 450 g	2 x 450 g
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

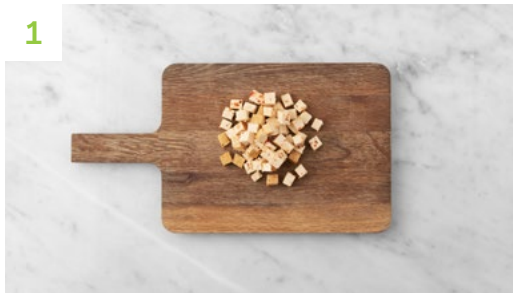
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	554 kJ/ 132 kcal	3505 kJ/ 838 kcal
Fett	7.7 g	48.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.5 g
Kohlenhydrate	12 g	76.3 g
– davon Zucker	3.8 g	24.1 g
Eiweiss	3.4 g	21.3 g
Salz	0.38 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.



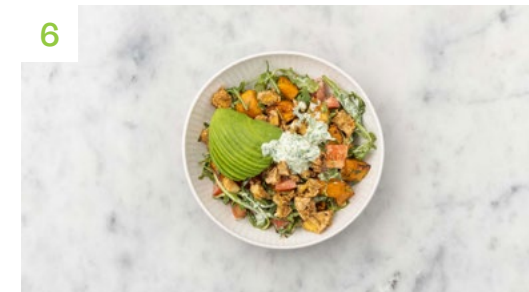
## Letzte Schritte

**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!





# Sweet potato salad with Cajun popcorn tofu served with avocado and green parsley dressing

Vegan 35–45 minutes • 838 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Sweet chili grill tofu



Avocado



Tomatoes



Rocket



Corn starch



“Hello Cajun” spice mix



Garlic clove



Vegan mayonnaise



Flat leaf parsley



Vegan creamy soy product



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, white wine vinegar\*, sugar\*, oil\*, pepper\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Sweet chilli grill tofu <b>11)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegan creamy soy product <b>11)</b>	1 x	100 g	2 x	100 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

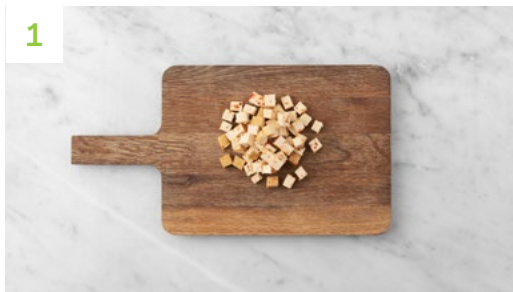
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	554 kJ/132 kcal	3505 kJ/838 kcal
Fat	7.7 g	48.6 g
– of which saturated fats	1 g	6.5 g
Carbohydrate	12 g	76.3 g
– of which sugar	3.8 g	24.1 g
Protein	3.4 g	21.3 g
Salt	0.38 g	2.43 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

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



## Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Cut the tofu into 1 cm cubes.

Peel the garlic.

Coarsely chop the parsley leaves and stalks.



## Sweet potato

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* with half of the “Hello Cajun”, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and pepper\*.

Press in half of the garlic, add the sweet potato cubes and mix until the sweet potato is coated on all sides with the marinade.

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper and bake for 30–35 min.



## Marinate the tofu

In the same large bowl, mix another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, with the remaining “Hello Cajun”, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.

Press in the other half of the remaining garlic, add the tofu and mix together until the tofu is coated with marinade on all sides.

Add the marinated tofu to the baking tray with the sweet potatoes and bake for 25–30 min. until crispy.



## For the dressing

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix the vegan soy product with the vegan mayonnaise, remaining garlic, chopped parsley, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\* to make a smooth dressing.



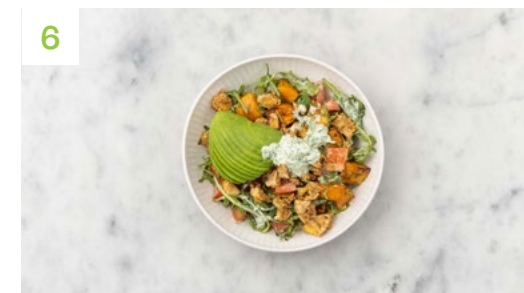
## Final steps

Roughly dice the tomato.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into strips.

Once cooked, let the sweet potatoes cool briefly and then put them in a large bowl with the rocket and diced tomatoes.

Add dressing to taste and mix well.



## Serve

Apportion the sweet potato salad onto plates and garnish with the avocado strips.

Spread the popcorn tofu over the salad and top with the remaining dressing if you want.

## 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/)





# Salade de patate douce avec pop-corn de tofu cajun accompagnée d'avocat et de vinaigrette verte au persil

Végétalien 35 – 45 minutes • 838 kcal • Cuisiner au 3e jour



Patate douce



Tofu grillé au piment doux



Avocat



Tomates



Roquette



Maïzena



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Persil, plat



Produit au soja crémeux végétalien



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, vinaigre de vin blanc\*, sucre\*, huile\*, poivre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 bol ménager, 1 mixeur plongeant et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 450 g	2 x 450 g
Tofu grillé au piment doux <b>(11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>(11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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

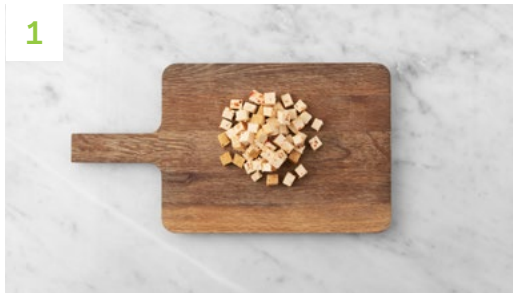
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	554 kJ/ 132 kcal	3505 kJ/ 838 kcal
Lipides	7,7 g	48,6 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,5 g
Glucides	12 g	76,3 g
- dont sucre	3,8 g	24,1 g
Protéines	3,4 g	21,3 g
Sel	0,38 g	2,43 g

Notes 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

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



## Petite préparation

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

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Couper le tofu en dés de 1 cm.

Peler l'ail.

Hacher grossièrement le persil, avec les tiges.



## Patate douce

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\* avec la moitié du mélange « Hello Cajun », 1 cc [2 cc] de sucre\* et du poivre\*.

Y presser la moitié de l'ail, ajouter les dés de patate douce et mélanger jusqu'à ce que la patate douce soit couverte de marinade sur tous les côtés.

Placer ensuite les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 30 à 35 min.



## Faire mariner le tofu

Dans le même saladier, mélanger à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* avec le reste du mélange « Hello Cajun », la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.

Y presser la moitié restante de l'ail, ajouter le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit couvert de marinade sur tous les côtés.

Faire mariner le tofu sur la plaque de cuisson à côté de la patate douce et enfourner pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



## Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mixer le produit de soja crémeux végétal avec la mayonnaise végétalienne, le reste de l'ail, le persil haché, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* à l'aide d'un mixeur plongeant, afin d'obtenir une sauce lisse.



## Dernières étapes

Couper les tomates en gros dés.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en tranches.

Après la cuisson, laisser refroidir brièvement la patate douce et la mettre dans un saladier avec la roquette et les dés de tomates.

Ajouter la quantité souhaitée de sauce et bien mélanger.



## Dresser

Répartir la salade de patate douce sur des assiettes et garnir avec les tranches d'avocat.

Répartir le pop-corn de tofu sur la salade et garnir avec la quantité souhaitée de la sauce restante.

## 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/)

