

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

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 854 kcal • Tag 3 kochen

33



Süskartoffel



süßer Chili-Grill-Tofu



Avocado



Rüebli



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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 450 g	2 x 450 g
süsser Chili-Grill-Tofu 11	1 x 180 g	2 x 180 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Rüebli	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 11	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

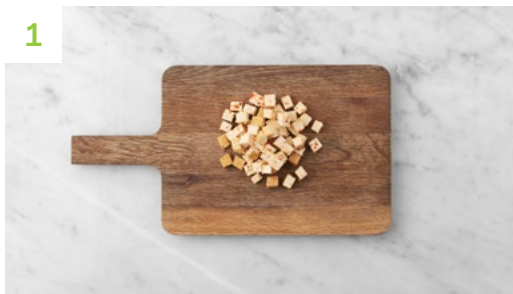
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	564 kJ/ 135 kcal	3572 kJ/ 854 kcal
Fett	7.7 g	48.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.5 g
Kohlenhydrate	12.7 g	80.5 g
- davon Zucker	4.4 g	28 g
Eiweiss	3.3 g	21.1 g
Salz	0.39 g	2.48 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 backen

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Süsskartoffelwürfel** hinzugeben und vermengen, bis die Würfel auf allen Seiten bedeckt sind.

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



Tofu marinieren

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

Die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** dazu pressen, **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

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



Für das Dressing

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



Letzte Schritte

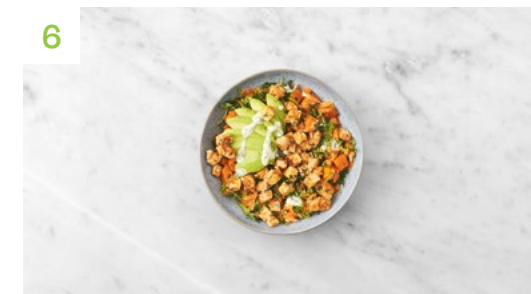
Rüebli grob reiben.

Rucola grob hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

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

Etwa die Hälfte des **Dressings** hinzugeben und alles gut vermengen.



Anrichten

Süsskartoffelsalat auf Teller 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 Eco-friendly 35–45 minutes • 854 kcal • Cook on day 3

33



Sweet potatoes



Sweet chili grill tofu



Avocados



Carrots



Rocket



Corn starch



“Hello Cajun” spice mix



Garlic cloves



Vegan mayonnaise



Flat leaf parsley



Vegan creamy soy product



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, vinegar*, sugar*, oil*, pepper*, olive oil*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 450 g	2 x 450 g
Sweet chilli grill tofu 11)	1 x 180 g	2 x 180 g
Avocados	1 x 144 g	2 x 144 g
Carrots	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 cloves	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 11)	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

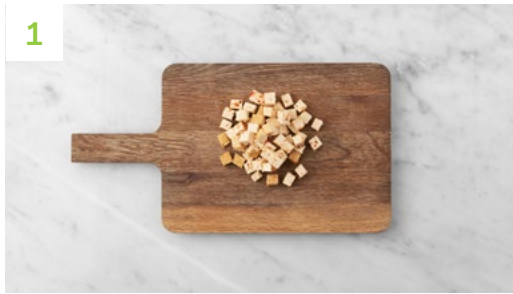
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	564 kJ/135 kcal	3572 kJ/854 kcal
Fat	7.7 g	48.6 g
- of which saturated fats	1 g	6.5 g
Carbohydrate	12.7 g	80.5 g
- of which sugar	4.4 g	28 g
Protein	3.3 g	21.1 g
Salt	0.39 g	2.48 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.



Bake the sweet potato

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* with half of the "Hello Cajun" spice mix, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and pepper*.

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

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



Marinate the tofu

In the same large bowl, mix another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* with the remaining "Hello Cajun" spice mix, 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 in the oven 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 dressing.



Final steps

Roughly grate the carrots.

Roughly chop the rocket.

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 carrots.

Add about half of the dressing 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, if desired, top with the remaining dressing.

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/



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

Végétalien Écologique 35 – 45 minutes • 854 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Patate douce



Tofu grillé au piment doux



Avocat



Carottes



Roquette



Maïzena



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Persil, plat



Crème cuisinée végétalienne au soja



- 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*, sucre*, huile*, poivre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 2 saladiers

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 11)	1 x 180 g	2 x 180 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Carottes	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 11)	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

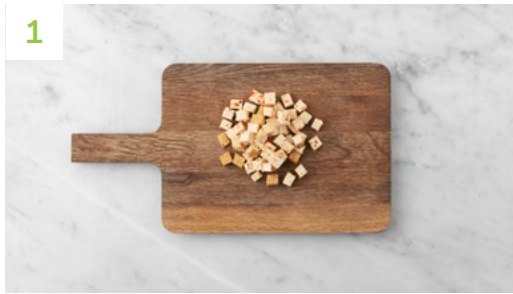
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	564 kJ/ 135 kcal	3572 kJ/ 854 kcal
Lipides	7,7 g	48,6 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,5 g
Glucides	12,7 g	80,5 g
- dont sucre	4,4 g	28 g
Protéines	3,3 g	21,1 g
Sel	0,39 g	2,48 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

(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.



Cuire la patate douce

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile* avec la moitié du « Hello Cajun », 1 cc [2 cc] de sucre* et du poivre*.

Ajouter la moitié de l'ail pressé, ajouter les dés de patate douce et mélanger jusqu'à ce que les dés soient recouverts sur tous les côtés.

Placer 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 1 cs [2 cs] d'huile* avec le reste du « Hello Cajun », la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*.

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

Déposer le tofu mariné sur la plaque de four à côté de la patate douce et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mixer la crème cuisine végétalienne au soja 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, afin d'obtenir une sauce lisse.



Dernières étapes

Râper grossièrement les carottes.

Hacher grossièrement la roquette.

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 carottes.

Ajouter environ la moitié de la vinaigrette 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 vinaigrette 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/

