

Japanische Tacos mit Umami-Tofu und Erdnuss pikantem Rüeblisalat, dazu Miso-Mayonnaise

Vegan 25 – 35 Minuten • 3113 kj/744 kcal • Tag 2 kochen

33



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Weizentortillas



Rüebli



veg. weiße Miso Paste



Sojasauce



vegane Mayonnaise



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Erdnüsse



Gurke



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Backblech, 1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Weizentortillas 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
veg. weisse Miso Paste 11 15	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	3 x 25 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnüsse 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Gurke	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	661 kJ/158 kcal	3113 kJ/744 kcal
Fett	8.63 g	40.64 g
- davon ges. Fettsäuren	1.20 g	5.63 g
Kohlenhydrate	14.12 g	66.46 g
- davon Zucker	1.95 g	9.20 g
Eiweiss	5.70 g	26.85 g
Salz	1.101 g	5.185 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 : 1 Erdnüsse **11** Soja **15** Weizen.

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



1 Tofu marinieren

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Knoblauch fein hacken oder reiben. **Limette** heiss abwaschen.

1 TL [2 TL] **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

Tofu in 8 [16] ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer grossen Schüssel **Sojasauce**, **Knoblauch**, 1 TL [2 TL] **Misopaste**, **Limettenschale** und **Pfeffer*** verrühren. **Tofustreifen** darin marinieren.



2 Kleine Vorbereitung

Gurke in 5 cm lange Stücke teilen, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Frühlingszwiebel längs in sehr feine Streifen schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und Peperoncini in feine Streifen schneiden.

Rüebli ungeschält in eine grosse Schüssel raspeln.

Erdnüsse grob hacken und in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Beiseite stellen.



3 Für den Möhrensalat

Peperoncini, **Frühlingszwiebel** und einen Spritzer **Limettensaft** mit der geraspelten Rüebli in der Schüssel vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise**, 0.5 TL [1 TL] **Misopaste**, ein Spritzer **Limettensaft** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillafladen auf einem Backblech verteilen und im Ofen 3 – 5 Min. erhitzen.



5 Tofu braten

In der grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und den **Tofu** darin 2 – 3 Min. von jeder Seite braten.



6 Anrichten

Rüebli**salat**, **Gurkensticks** und **Tofu** auf den **Tortillafladen** verteilen, mit **Miso-Mayonnaise** und **Erdnüssen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Japanese tacos with umami tofu and peanuts

spicy carrot salad, served with miso mayonnaise.

Vegan 25-35 minutes • 3.113 kj/744 kcal • Cook on day 2

33



Marinated tofu with basil



Wheat tortillas



Carrots



Vegan white miso paste



Soy sauce



Vegan mayonnaise



Red peperoncini



Garlic clove



Lime, unwaxed



Peanuts



Cucumber



Spring onions



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 baking tray, 1 small bowl and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Marinated tofu with basil 11	1 x	250 g	1 x	500 g
Wheat tortillas 15	8 x	25 g	16 x	25 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Veg. white miso paste 11 15	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	3 x	25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Peanuts 1	1 x	20 g	1 x	40 g
Cucumber	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	661 kJ/158 kcal	3.113 kJ/744 kcal
Fat	8.63 g	40.64 g
- incl. saturated fats	1.20 g	5.63 g
Carbohydrate	14.12 g	66.46 g
- incl. sugar	1.95 g	9.20 g
Protein	5.70 g	26.85 g
Salt	1.101 g	5.185 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: 1) Peanuts **11)** Soya **15)** Wheat.

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



Marinate tofu

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven). Finely chop or grate the garlic. Wash the lime with hot water. Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, then cut the lime into 6 [12] wedges. Cut the tofu into 8 [16] strips about 1 cm thick. In a large bowl, mix together soy sauce, garlic, 1 tsp. [2 tsp.] miso paste, lime zest, and pepper*. Marinate the tofu strips in it.



Get prepped

Cut the cucumber into 5 cm long pieces, then into 1 cm thick sticks. Cut the spring onion lengthwise into very fine strips. Cut the peperoncini in half, remove the seeds and cut the peperoncini into fine strips. Roughly grate the carrots into a large bowl. Roughly chop the peanuts and roast for 2-3 min. in a large frying pan without adding fat until they take on colour. Put to one aside.



For the carrot salad

Mix peperoncini, spring onions, and a squeeze of lime juice with the grated carrot in the bowl. Season with salt* and pepper*.



For the dip

In a small bowl, mix together vegan mayonnaise, 0.5 tsp. [1 tsp.] miso paste, a squeeze of lime juice, and 1 tbsp. [2 tbsp.] water*. Season with salt* and pepper*. Spread the tortillas on a baking tray and heat in the oven for 3-5 min.



Fry the tofu

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the large frying pan and fry tofu in it for 2-3 min. on each side.



Serve

Apportion the carrot salad, cucumber sticks and tofu into the tortillas, top with miso mayonnaise and peanuts and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Tacos japonais au tofu umami et aux cacahuètes

salade de carottes épicée, accompagnée de mayonnaise miso

Végétalien 25 – 35 minutes • 3.113 kj/744 kcal • Cuisiner au 2e jour

33



Tofu mariné au basilic
Tortillas de blé



Carottes



Pâte de miso



blanche végétalienne



Sauce de soja



Mayonnaise végétalienne



Piment rouge



Gousse d'ail



Citron vert non ciré



Cacahuètes



Concombre



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 plaque de cuisson, 1 bol et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Tofu mariné au basilic 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Tortillas de blé 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Pâte miso blanche vég. 11) 15)	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Sauce soja 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x	25 g	3 x	25 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron vert, non ciré	1 x	75 g	2 x	75 g
Cacahuètes 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Concombre	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Oignons de printemps	1 x	25 g	2 x	25 g
Huile*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	661 kJ/158 kcal	3.113 kJ/744 kcal
Lipides	8.63 g	40.64 g
- dont acides gras saturés	1.20 g	5.63 g
Glicides	14.12 g	66.46 g
- dont sucre	1.95 g	9.20 g
Protéines	5.70 g	26.85 g
Sel	1.101 g	5.185 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.

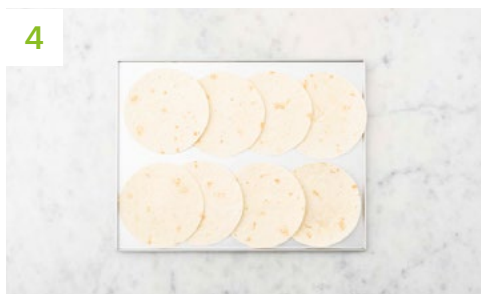
Allergènes : **1)** cacahuètes **11)** soja **15)** blé.

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



Faire mariner le tofu

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante). Hacher finement ou râper l'ail. Laver le citron vert à l'eau chaude. Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, puis couper le citron vert en 6 [12] quartiers. Couper le tofu en 8 [16] bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur. Dans un saladier, mélanger la sauce soja, l'ail, 1 cc [2 cc] de pâte miso, le zeste de citron vert et le poivre*. Y faire mariner les bâtonnets de tofu.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, 0.5 cc [1 cc] de pâte miso, un filet de jus de citron vert et 1 cs [2 cs] d'eau*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Répartir les tortillas sur une plaque de cuisson et les faire chauffer au four pendant 3 à 5 min.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Petite préparation

Couper le concombre en morceaux de 5 cm de long, puis les couper en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Couper l'oignon de printemps en très fines lamelles dans le sens de la longueur. Couper le piment en deux, l'épépiner et couper les moitiés en fines lamelles. Râper grossièrement les carottes dans un saladier. Hacher grossièrement les cacahuètes et les faire griller dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Réserver.



Faire revenir le tofu

Faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* dans la grande poêle et y faire cuire le tofu pendant 2 à 3 min de chaque côté.



Pour la salade de carottes

Mélanger le piment, l'oignon de printemps et un filet de jus de citron vert avec les carottes râpées dans le saladier. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la salade de carottes, les bâtonnets de concombre et le tofu sur les tortillas, garnir de mayonnaise miso et de cacahuètes et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

