

Knusper-Sticks aus rauchigem Kichererbsentofu dazu warmer Kartoffel-Zucchini-Salat und Schnittlauch-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.546 kj/848 kcal • Tag 2 kochen

15



Kichererbsen-Tofu
mit Rauchsalz



Semmelbrösel



festk. Kartoffeln



Schnittlauch



Zucchini



Veganes cremiges
Sojaprodukt



Frühlingszwiebel



süßer Senf



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Mehl*,
Gemüsebouillonpulver*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen-Tofu mit Rauchsatz	1 x 200 g	2 x 200 g
Semmelbrösel 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1.000 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 10)	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
süsser Senf 4)	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Gemüsebouillonpulver*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	526 kJ/126 kcal	3.546 kJ/848 kcal
Fett	6.23 g	42.01 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	4.23 g
Kohlenhydrate	13.84 g	93.36 g
- davon Zucker	1.56 g	10.55 g
Eiweiss	2.99 g	20.20 g
Salz	0.253 g	1.709 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)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



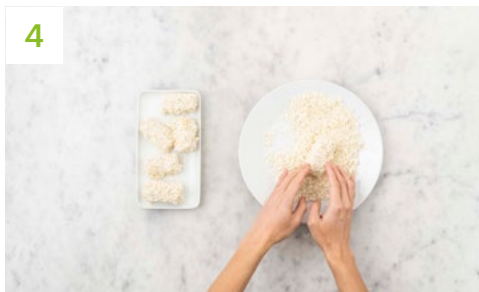
Zucchini garen

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis die **Zucchini** weich und leicht gebräunt sind.

Knoblauch 10 Min. mitbacken.



Kofu panieren

In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] **Mehl*** mit ca. 6 EL [12 EL] **Wasser*** zu einem Teig mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Semmelbrösel auf einen tiefen Teller geben.

Kofu quer halbieren, dann quer in [je] 6 Sticks schneiden.

Kofusticks mit „Hello Paprika“ würzen, dann nacheinander zuerst in der **Mehlmischung** wenden und von allen Seiten in die **Semmelbrösel** drücken.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml [1.000 ml] **heisses Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** in einen grossen Topf geben und wieder aufkochen lassen.

Kartoffelscheiben in den Topf mit kochender **Gemüsebouillon** geben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie bissfest sind.

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt** und **vegane Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



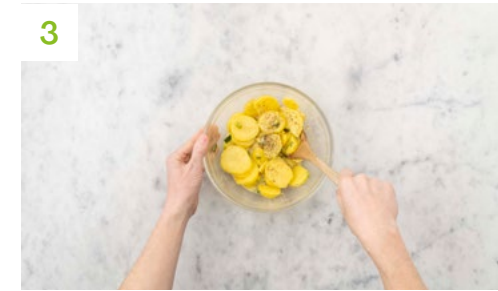
Kofu braten

In einer grossen Bratpfanne ca. 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen.

Kofusticks darin bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1 – 2 Min. knusprig braten.

Sticks auf Küchenpapier abfetten lassen.

Zucchini nach der Backzeit zu dem **Kartoffelsalat** in die Schüssel geben und vorsichtig untermischen.



Für den Salat

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

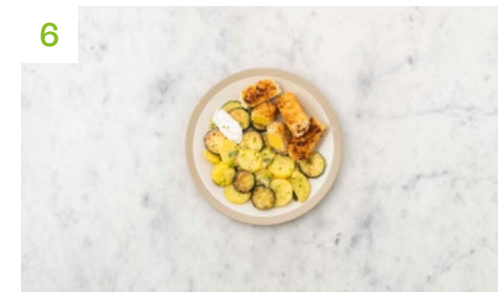
Knoblauch in eine grosse Schüssel pressen.

Frühlingszwiebeln, 1 EL [2 EL] **Essig***, die Hälfte [alles] vom süssen **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] vom **Dip** dazugeben und verrühren.

Nach der **Kartoffel-Garzeit** 1 EL [2 EL] **Kochwasser*** abnehmen und unter das **Dressing** rühren.

Kartoffeln durch ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen, zu dem **Dressing** geben und unterheben.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Kartoffel-Zucchini-Salat nach Belieben nochmals mit **Salz*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Kofu-Sticks daneben anrichten.

Schnittlauch abschneiden und die Hälfte unter den **Dip** rühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restliche **Schnittlauch** über den **Salat** streuen und alles zusammen geniessen.

Du liebst HelloFresh?

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



Crispy sticks of smoky chickpea tofu

served with warm potato and courgette salad and chive dip

Vegan 30-40 minutes • 3.546 kj/848 kcal • Cook on day 2



Chickpea tofu with smoked salt



Breadcrumbs



Waxy potatoes



Chives



Courgette



Vegan creamy soy product



Spring onion



Sweet mustard



Vegan mayonnaise



Garlic cloves



"Hello Paprika" spice mix



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, olive oil*, flour*, vegetable stock powder*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

Boil 500 ml [1,000 ml] water in the kettle.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, kitchen roll, 1 sieve, 1 deep plate and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpea tofu with smoked salt	1 x	200 g	2 x	200 g
Breadcrumbs 1)	1 x	50 g	1 x	100 g
Waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1,000 g
Chives	1 x	10 g **	1 x	10 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Vegan creamy soy product 10)	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Sweet mustard 4)	0.5 x	15 ml **	1 x	15 ml
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Oil*, olive oil*, flour*, vegetable stock powder*, white wine vinegar*	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. 1,000 g)
Calories	526 kJ/126 kcal	3,546 kJ/848 kcal
Fat	6.23 g	42.01 g
- incl. saturated fats	0.63 g	4.23 g
Carbohydrate	13.84 g	93.36 g
- incl. sugar	1.56 g	10.55 g
Protein	2.99 g	20.20 g
Salt	0.253 g	1.709 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) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products **10)** Soya or soya products.

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



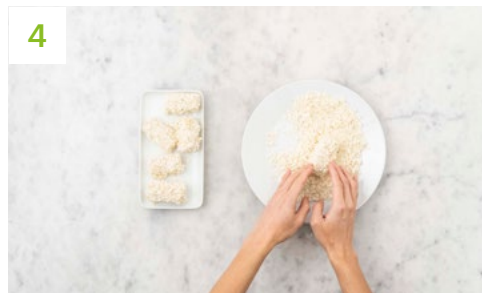
Cook courgette

Cut off the ends of the courgette and cut courgette into 0.5 cm thin slices.

Peel the garlic cloves.

Spread courgette on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake in the oven for 15-20 min. until the courgette is soft and slightly browned.

Also bake garlic in the oven for 10 min.



Bread the kofu

In a small bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* and approx. 6 tbsp. [12 tbsp.] water* to make batter with the consistency of liquid pancake batter.

Spread breadcrumbs on a deep plate.

Halve kofu crossways, then cut each half crossways into 6 sticks.

Season kofu sticks with "Hello Paprika", then coat them one at a time in the flour mixture and press them into the breadcrumbs on all sides.



Cook potatoes

Peel the potatoes and cut them into slices 0.5 cm thick. Add 500 ml [1,000 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* to a large pot and bring back to the boil.

Add potato slices to the pot of boiling vegetable stock and cook for 8-10 min. until firm to the bite.

In a small bowl, stir together vegan soy product and vegan mayonnaise to make dip.

Season with salt* and pepper*.



Fry kofu

Heat approx. 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry kofu sticks on high heat for approx. 1-2 min. on each side until crispy.

Put sticks on kitchen roll to soak off the fat.

After the baking time, add courgette to the potato salad in the bowl and mix in gently.



For the salad

Cut spring onions into thin rings.

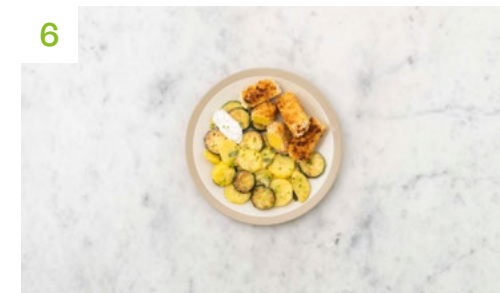
Press garlic into a large bowl.

Add spring onions, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, half [all] of the sweet mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip and stir together.

After the cooking time for the potatoes, take 1 tbsp. [2 tbsp.] of the cooking water* and stir it into the dressing.

Drain the potatoes through a sieve, allow them to drip, then add them to the dressing.

Season with plenty of salt* and pepper*.



Serve

Season the potato and courgette salad again with salt* to taste and serve on plates.

Add the kofu sticks.

Trim chives and stir half into the dip, then season with salt* and pepper* to taste.

Sprinkle the rest of the chives over the salad and enjoy everything together.

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Bâtonnets croustillants de tofu aux pois chiches fumé accompagnés de salade chaude de pomme de terre/courgette et de dip à la ciboulette

15

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.546 kj/848 kcal • Cuisiner au 2e jour



Tofu aux pois chiches
avec du sel fumé



Chapelure



Pommes de terre fermes



Ciboulette



Courgette



Produit au soja
crémeux végétalien



Oignon de printemps



Moutarde



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



mélange d'épices
« Hello paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile*, sel*, poivre*, huile d'olive*, farine*,
bouillon de légumes en poudre*, vinaigre de
vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, de l'essuie-tout, 1 passoire, 1 assiette creuse et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu de pois chiches au sel fumé	1 x 200 g	2 x 200 g
Chapelure 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1 000 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Produit au soja crémeux végétalien 10)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Moutarde douce 4)	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

Huile*, huile d'olive*, farine*, bouillon de légumes en poudre*, vinaigre de vin blanc*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte 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	526 kJ/126 kcal	3.546 kJ/848 kcal
Lipides	6.23 g	42.01 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	4.23 g
Glucides	13.84 g	93.36 g
- dont sucre	1.56 g	10.55 g
Protéines	2.99 g	20.20 g
Sel	0.253 g	1.709 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) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **10)** soja ou produits à base de soja.

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



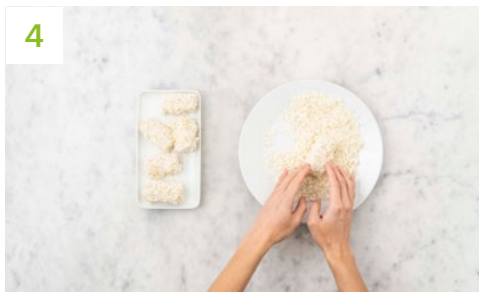
Faire cuire la courgette

Couper les extrémités de la courgette et débiter en tranches fines de 0.5 cm.

Peler la gousse d'ail.

Étaler les tranches de courgette sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four env. 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

Mettre l'ail au four pendant 10 minutes.



Paner le kofu

Dans un bol, mélanger 2 cs [4 cs] de farine* à env. 6 cs [12 cs] d'eau* pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes liquide.

Verser la chapelure dans une assiette creuse.

Couper le kofu en deux dans le sens de la largeur, puis chaque moitié en 6 bâtonnets.

Assaisonner les bâtonnets de kofu avec du « Hello paprika », les retourner dans le mélange de farine, puis les presser de tous les côtés dans la chapelure.



Faire cuire les pommes de terre

Peler les pommes de terre et couper en tranches de 0.5 cm. Faire bouillir 500 ml [1.000 ml] d'eau* chaude et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* dans une grande casserole.

Mettre les tranches de pommes de terre dans la casserole de bouillon de légumes bouillante et faire cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un bol, mélanger le produit au soja végétalien et la mayonnaise végétalienne afin d'obtenir un dip.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



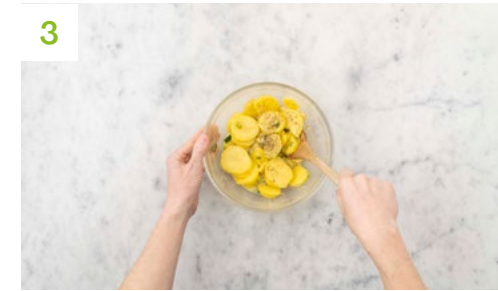
Faire revenir le kofu

Dans une grande poêle, chauffer env. 3 cs [6 cs] d'huile*.

Faites revenir les bâtonnets de kofu à feu vif environ 1 à 2 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Poser les bâtonnets sur de l'essuie-tout pour absorber le reste de graisse.

Après le temps de cuisson, ajouter les courgettes à la salade de pommes de terre dans le saladier et mélanger soigneusement.



Pour la salade

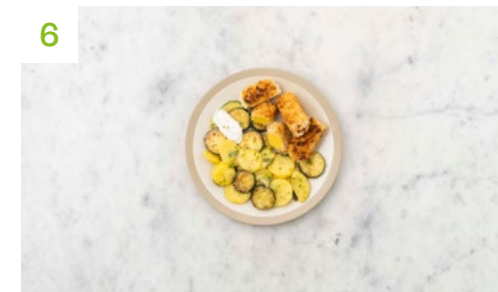
Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines. Presser l'ail dans un saladier.

Ajouter l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, la moitié [l'ensemble] de la moutarde douce, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de dip et mélanger le tout.

Après la cuisson des pommes de terre, retirer 1 cs [2 cs] de l'eau de cuisson* et l'incorporer à la vinaigrette.

Verser les pommes de terre dans la passoire, laisser égoutter, mettre dans la vinaigrette et mélanger.

Bien saler* et poivrer*.



Dresser

Saler* la salade de pomme de terre/courgette si nécessaire et répartir dans les assiettes.

Garnir des bâtonnets de kofu.

Couper la ciboulette et en mélanger la moitié dans le dip ; saler* et poivrer*.

Parsemer le reste de ciboulette sur la salade et déguster le tout.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

