

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 3228 kj/772 kcal • Tag 2 kochen

33



Süßkartoffeln



Marinierter Tofu  
mit Basilikum



Rucola



Maizena



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie



Avocado



Veganes cremiges  
Sojaprodukt



Tomaten



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 450 g	1 x 900 g
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 x 4 g	1 x 4 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	1 x 10 g**	1 x 10 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Olivener Öl*, Öl*, Weissweinessig*, Zucker*	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	495 kj/118 kcal	3228 kj/772 kcal
Fett	6.48 g	42.22 g
- davon ges. Fettsäuren	0.99 g	6.42 g
Kohlenhydrate	11.56 g	75.33 g
- davon Zucker	3.40 g	22.17 g
Eiweiss	3.35 g	21.80 g
Salz	0.329 g	2.142 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 grosse Würfel schneiden.

**Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen und dabei etwas Druck ausüben, um Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Anschließend **Tofu** mit den Händen in grobe Stücke bröckeln.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** mit Stielen grob hacken.



## Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäss veganes cremiges

**Sojaprodukt** zusammen mit **veganer Mayonnaise**, restlichem **Knoblauch**, **gehackter Petersilie**, 1 EL [2 EL] **Olivener Öl\***, 1 EL [2 EL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** mit Hilfe eines Stabmixer zu einem glatten **Dressing** verarbeiten.

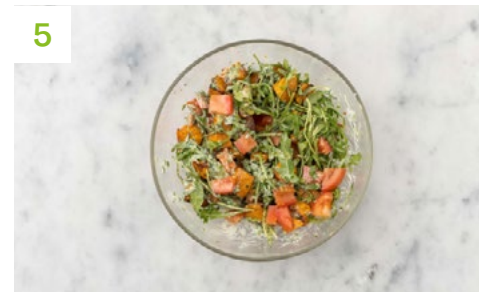


## Süsskartoffel

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl\***, mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** 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.



## Letzte Schritte

**Tomaten** grob würfeln.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

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

Nach Belieben **Dressing** hinzugeben und alles gut vermengen.

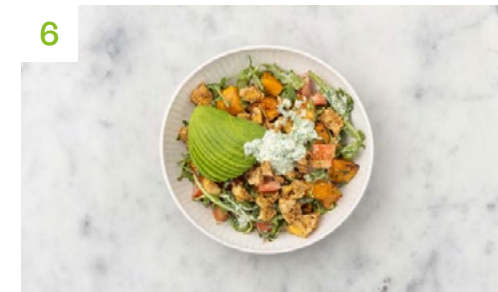


## Tofu marinieren

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.



## 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!

### Fehlende Zutat?

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





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

Vegan 35-45 minutes • 3.228 kj/772 kcal • Cook on day 2

33



Sweet potatoes



Marinated tofu with basil



Rocket



Corn starch



“Hello Cajun” spice mix  
Garlic cloves



Vegan mayonnaise



Parsley



Avocado



Vegan creamy



soy product



Tomatoes



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

### Good to have at hand

Olive oil\*, oil\*, white wine vinegar\*, salt\*, pepper\*, sugar\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

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 potatoes	1 x 450 g	1 x 900 g
Marinated tofu with basil <b>(11)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Spice mix "Hello Cajun"	1 x 8 g	2 x 16 g
Garlic clove	2 x 4 g	1 x 4 g 2 x 6 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Vegan creamy soy product <b>(11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Olive oil*, oil*, white wine vinegar*, sugar*	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	495 kJ/118 kcal	3.228 kJ/772 kcal
Fat	6.48 g	42.22 g
- incl. saturated fats	0.99 g	6.42 g
Carbohydrate	11.56 g	75.33 g
- incl. sugar	3.40 g	22.17 g
Protein	3.35 g	21.80 g
Salt	0.329 g	2.142 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 sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Pat the **tofu** dry with a paper towel, applying a little pressure to squeeze out some of the water in the **tofu**.

Then **crumble** the **tofu** into coarse pieces using your hands.

Peel the garlic.

Coarsely chop parsley with stalks.



## Sweet potatoes

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

Press in half of the garlic, add the sweet potato cubes and mix until 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 in the oven for 30-35 min.



## Marinate tofu

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

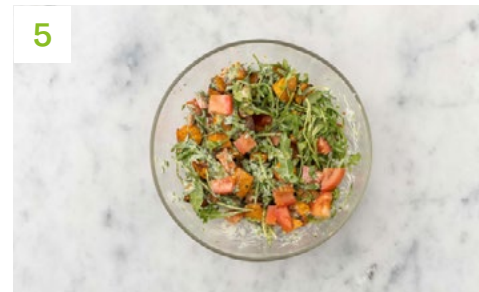
Press in the other half of the remaining garlic, add the **tofu** and mix together until the **tofu** is coated with **marinade** on all sides.

Add the **marinated tofu** to the baking tray with the sweet potatoes and bake 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 creamy **soy product** together with the **vegan mayonnaise**, **remaining garlic**, **chopped parsley**, 1 tbsp. [2 **tbps.**] **olive oil**\*, 1 tbsp. [2 **tbps.**] **vinegar**\*, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\* into a smooth **dressing**.



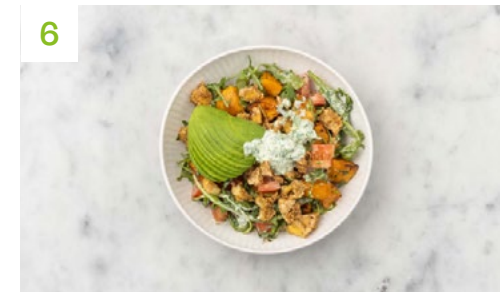
## Last steps

Roughly dice the tomatoes.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Once cooked, allow the sweet potatoes to cool briefly and then place in a large bowl with the rocket and diced tomatoes.

Add **dressing** to taste and mix everything together well.



## Serve

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

Mix **popcorn tofu** into salad and top with the **remaining dressing**, according to taste.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

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





# Salade de patates douces avec tofu popcorn cajun accompagnée d'avocat et d'une vinaigrette au persil vert

33

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.228 kj/772 kcal • Cuisiner au 2e jour



Patates douces



Tofu mariné au basilic



Roquette



Maïzena



Mélange d'épices  
« Hello Cajun »



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Persil



Avocat



Produit de soja  
crèmeux végétalien



Tomates



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 450 g	1 x 900 g
Tofu mariné au basilic <b>(11)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 8 g	2 x 16 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	1 x 4 g 2 x 6 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>(11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*	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	495 kJ/118 kcal	3.228 kJ/772 kcal
Lipides	6.48 g	42.22 g
- dont acides gras saturés	0.99 g	6.42 g
Glucides	11.56 g	75.33 g
- dont sucre	3.40 g	22.17 g
Protéines	3.35 g	21.80 g
Sel	0.329 g	2.142 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

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

Sécher le **tofu** en l'épongeant avec du papier essuie-tout et en exerçant une légère pression pour en faire sortir une partie de l'eau contenue dedans.

Ensuite, émietter le **tofu** en gros morceaux avec les mains.

Peler l'ail.

Hacher grossièrement le persil avec les tiges.



## Préparer la vinaigrette

Dans un **bol mélangeur**, mélanger la **crème de soja végétalienne** 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 pour obtenir une **sauce** lisse.

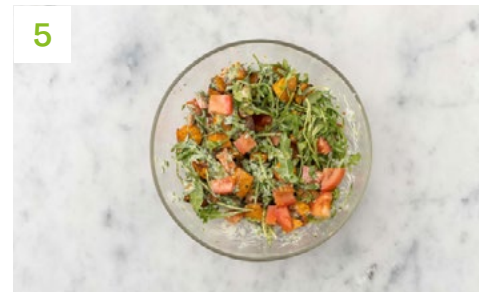


## Patate douce

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

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

Ensuite répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Dernières étapes

Couper les **tomates** en gros cubes.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la **chair** et la couper en tranches.

Après la cuisson, laisser refroidir brièvement les patates douces, puis les mettre dans un grand saladier avec la roquette et les dés de **tomates**.

Ajouter la vinaigrette selon les goûts et bien mélanger le tout.

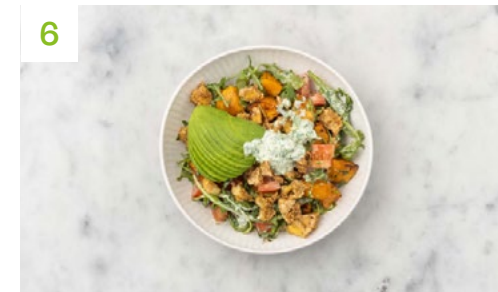


## Faire mariner le tofu

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

Presser la moitié de l'**ail** restant, ajouter le **tofu** et mélanger jusqu'à ce que le **tofu** soit recouvert de tous les côtés par la **marinade**.

Déposer le **tofu mariné** sur la plaque de four avec les **patates douces** et faire cuire au four pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



## Dresser

Répartir la salade de patates douces sur les assiettes et garnir avec les lamelles d'avocat.

Répartir le **tofu** et le **pop-corn** sur la salade et garnir à volonté avec le **reste de la sauce**.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

