

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 680 kcal • Tag 3 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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	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
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 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	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

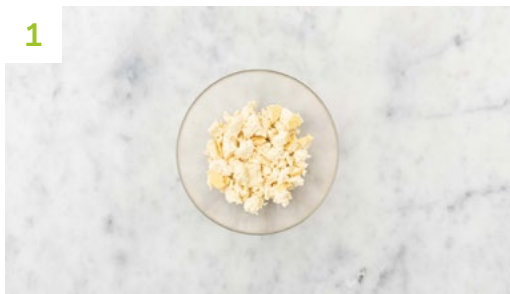
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	540 kJ/ 129 kcal	2844 kJ/ 680 kcal
Fett	7.91 g	41.67 g
– davon ges. Fettsäuren	1.18 g	6.22 g
Kohlenhydrate	10.63 g	55.97 g
– davon Zucker	3.31 g	17.45 g
Eiweiss	3.82 g	20.11 g
Salz	0.405 g	2.130 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!)



1 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.



4 Für das Dressing

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

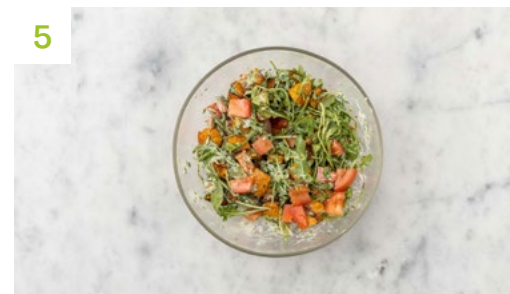


2 Süsskartoffel

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.



5 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.

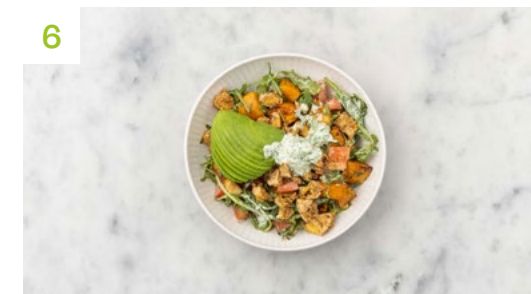


3 Tofu marinieren

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.



6 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Sweet potato salad with cajun popcorn tofu

served with avocado and green parsley dressing

Vegan 35-45 minutes • 680 kcal • Cook on day 3

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

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

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 potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Marinated tofu with basil 11)	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
"Hello Cajun" spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 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 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	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. 530 g)
Calories	540 kJ/ 129 kcal	2.844 kJ/ 680 kcal
Fat	7.91 g	41.67 g
- incl. saturated fats	1.18 g	6.22 g
Carbohydrate	10.63 g	55.97 g
- incl. sugar	3.31 g	17.45 g
Protein	3.82 g	20.11 g
Salt	0.405 g	2.130 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 tbsp.] 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 tbsp.] oil*, with the remaining "Hello Cajun", corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper*.

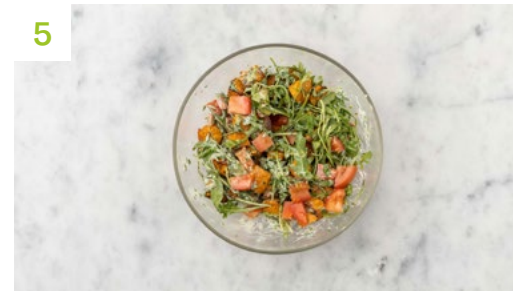
Press in the other half of the remaining garlic, add the tofu and mix together until the tofu is coated with marinade on all sides.

Add the marinated tofu to the baking tray with the sweet potatoes and bake 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 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] 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.

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

Végétalien 35 – 45 minutes • 680 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Patates douces



Tofu mariné au basilic



Roquette



Maïzena



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Persil



Avocat



Produit de soja
crémeux végétalien



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Tofu mariné au basilic 11	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 »	2 x 4 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	2 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 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	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. 530 g)
Valeur calorique	540 kJ/ 129 kcal	2.844 kJ/ 680 kcal
Lipides	7.91 g	41.67 g
- dont acides gras saturés	1.18 g	6.22 g
Glucides	10.63 g	55.97 g
- dont sucre	3.31 g	17.45 g
Protéines	3.82 g	20.11 g
Sel	0.405 g	2.130 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 tournante 200 °C).

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

Sécher le tofu en l'épongeant avec de l'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 sauce

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

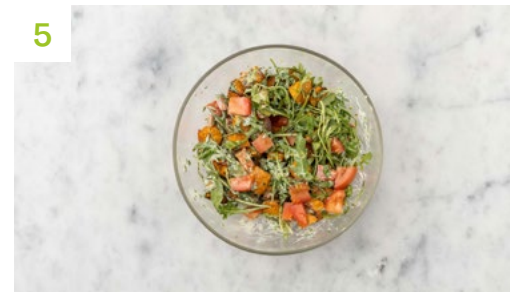


Patate douce

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile* avec la moitié du « 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 dés.

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.

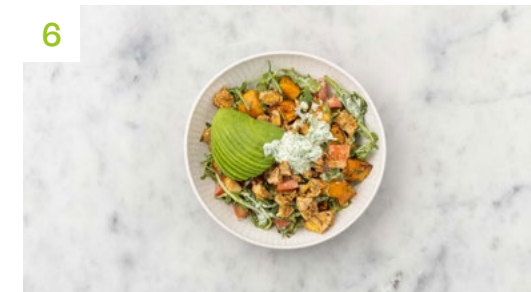


Faire mariner le tofu

Dans le même 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 enfourner pour 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 popcorn sur la salade et, selon les goûts, garnir de vinaigrette.

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 !

