

# Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 758 kcal • Tag 5 kochen

33



Weizentortillas



geräucherter Tofu



Mango



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Sojasoße



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
geräucherter Tofu <b>11)</b>	175 g	262,5 g**	350 g
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe	2	3	4

\*\*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. 510 g)
Brennwert	622 kJ/149 kcal	3170 kJ/758 kcal
Fett	6,3 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,1 g
Kohlenhydrate	16,4 g	83,4 g
– davon Zucker	5,8 g	29,8 g
Eiweiß	5,9 g	30,1 g
Salz	0,81 g	4,12 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

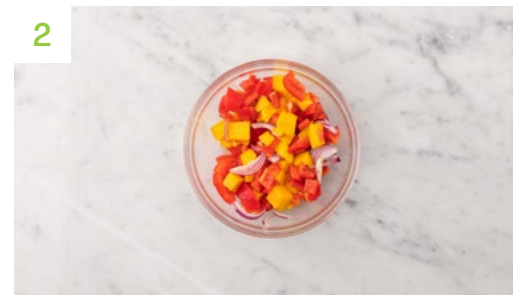
**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Räuchertofu** mithilfe einer **Gemüsereibe** in feine Streifen hobeln.

**Tipp:** Es ist kein Problem, dass der Räuchertofu dabei etwas auseinanderfällt.



## Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mango**, **Paprika**, ein Viertel der **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Salsa** vermengen.

**Tipp:** Falls die Mango noch nicht ganz reif ist, füge eine **Prise Zucker\*** hinzu.



## Für die Aioli

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** hinzugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anrösten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

**Vegane Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und gut vermengen.



## Mini-Tortilla erhitzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

Aus der Pfanne nehmen.



## Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Tofuscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Pfanneninhalt** mit der Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** ablöschen und 30 Sek. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Harissa-Tofu** auf **Mini-Tortillas** verteilen. Mit der **Salsa** toppen und der gerösteten **Aioli** servieren.

**Guten Appetit!**

## Harissa

*Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

