



# RAUCHIGER OFEN-TOFU

mit Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat



## HELLO RADIESCHENSPROSSEN

*Das ganz besondere Etwas in diesem Rezept? Radieschensprossen! Sie sorgen für eine angenehme Würze und sind obendrein auch ein echtes optisches Highlight!*



geräucherter Tofu



Kichererbsen



Kaiserschoten



rote Frühlingszwiebel



gelbe Paprika



Chiliflocken



Salatherz



Zitrone



Radieschensprossen



25 Minuten

Stufe 1

Vegan

leichter Genuss

Schon einmal Tofu im Ofen zubereitet? Unsere Rezeptfeen haben mal wieder gezaubert und dieses **schnelle** und **ballaststoffreiche** Gericht voller rauchiger Geschmacksmomente kreiert. Während der Tofu im Ofen knusprig gebacken wird, kannst Du schon einmal den knackigen Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat zubereiten. Und dann? Genießen und gut gehen lassen!

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Küchenpapier**, **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke den **rauchigen Ofen-Tofu mit Kaiserschoten-Kichererbsen-Salat**.



## 1 TOFU VORBEREITEN

**Geräucherten Tofu** mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## 2 TOFU BACKEN

**Tofuscheiben** gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. backen, bis der **Tofu** an den Rändern schön knusprig ist.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Enden der **Kaiserschoten** abschneiden. **Rote Frühlingszwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



## 4 GEMÜSE GAREN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Kaiserschoten** und **Paprikastreifen** darin ca. 3 Min. anbraten. **Kichererbsen** zugeben und alles 3 – 4 Min. weitergaren. Mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Salatherz** längs vierteln, Strunk entfernen und **Salatviertel** gleichmäßig auf Teller verteilen. In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivensöl** mit 1 EL [2 EL] **Essig** vermischen, 1 TL **Zitronensaft** dazupressen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und zu einem glatten **Dressing** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Salatviertel** mit **Dressing** beträufeln. **Pfannengemüse** neben dem **Salat** verteilen und knusprige **Tofuscheiben** darauf verteilen. Mit **Radieschensprossen** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
geräucherter Tofu 1) 6) 15)	200 g	400 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Kaiserschoten	100 g	200 g
rote Frühlingszwiebel DE	1	2
gelbe Paprika NL	1	2
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Salatherz	1	2
Zitrone ES	½ 🍋	1
Radieschensprossen	20 g	40 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
🍋 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2065 kJ/493 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	8 g	44 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	4 g	19 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!