

Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat mit Pak Choi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 966 kcal • Tag 5 kochen

25



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



geröstete Erdnüsse



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Erdnussbutter



Kokosmilch



Karotte



Limette, ungewacht



Sojasoße



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu-Hack 11 16)	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Pak Choi ES IT FR	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	180 ml	250 ml
Karotte DE NL DK	2	3	4
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	2	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 570 g)
Brennwert	708 kJ/169 kcal	4042 kJ/966 kcal
Fett	10,90 g	62,23 g
– davon ges. Fettsäuren	3,79 g	21,66 g
Kohlenhydrate	10,86 g	62,03 g
– davon Zucker	2,58 g	14,74 g
Eiweiß	5,87 g	33,50 g
Salz	0,648 g	3,698 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)** Erdnüsse **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Gemüse vorbereiten

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und diagonal in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Karotten und **Pak Choi** in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** geben.

Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Dampfgaren

700 g **Wasser*** und **Salz*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben.



Tofu-Hack marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** und „**Hello Smoky Paprika**“ vermengen, **Tofu-Hack** darin zerbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseitestellen.

Varoma abnehmen.

Wasser aus dem Mixtopf über die **Glasnudeln** geben und 5 – 7 Min. einweichen.

Anschließend durch den Gareinsatz abgießen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

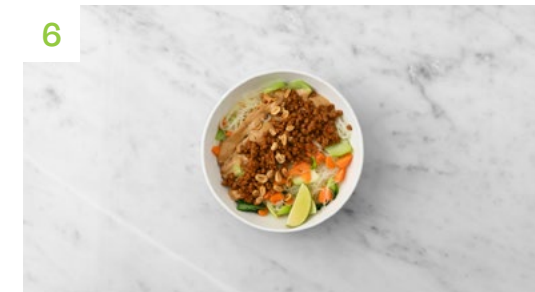
Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** und 50 g [**75 g** | **100 g**] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Tofu Hack** braten.



Tofu-Hack anbraten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Tofu-Hack** darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Glasnudeln und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen.

Satay-Soße auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

