

Thai Style Wraps mit Knuspertofu & Erdnusssoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

9



Tortilla-Wraps



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Radieschen



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



Koriander



Minze



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Maisstärke



Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, Küchenpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 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. 540 g)
Brennwert	636 kJ/152 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fett	9,02 g	48,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,26 g	6,79 g
Kohlenhydrate	12,05 g	65,07 g
– davon Zucker	3,37 g	18,19 g
Eiweiß	5,77 g	31,14 g
Salz	0,759 g	4,099 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Tofu waagrecht halbieren und auf Küchenpapier gut ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen.

Knoblauch fein hacken.



Tofu backen

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** mit **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** unterrühren, **Tofu** hineinbröseln und vermengen, bis der **Tofu** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist. Marinierten **Tofu** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Restlichen **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Erdnussbutter, **Sojasoße**, Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis eine geschmeidige **Soße** entsteht. Topf beiseite stellen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel restliche **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Gurke längs halbieren, dann in 1 cm Würfel schneiden.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Radieschen, **Gurke** und **Romanasalat** mit dem **Dressing** mischen.



Kräuter schneiden

Minze- und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.

Tipp: Wenn du keinen Koriander magst, verwende nur die Minze.

Erdnüsse grob hacken.

Tortillas die letzten 30 Sek. mit in den Ofen geben und erwärmen.



Anrichten

Zwei Drittel der **Erdnusssoße** auf den **Tortillas** verteilen. Etwas **Salat**, **Tofu-Crumble**, gehackte **Kräuter** und die Hälfte der **Erdnüsse** in einer Reihe auf die **Tortillas** geben und die Fladen fest aufrollen. Mittig schräg aufschneiden und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichen **Erdnüssen** bestreuen und mit der restlichen **Soße** genießen.

Guten Appetit!

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

