

Gado Gado! Tofu mit Satay-Soße auf Gemüsebett

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 965 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Ofenkartoffel



Erdnussbutter



Kokosmilch



Buschbohnen



Sweet-Chili-Soße



milder Chili-Mix



geröstete Erdnüsse



Karotte



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Karotte DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml

**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. 650 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	4038 kJ/965 kcal
Fett	9,69 g	63,11 g
– davon ges. Fettsäuren	3,95 g	25,71 g
Kohlenhydrate	8,46 g	55,10 g
– davon Zucker	3,16 g	20,56 g
Eiweiß	5,99 g	39,01 g
Salz	0,956 g	6,224 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Zu Beginn

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.



Dampfgaren

Kartoffeln und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben und **Gemüse mit Salz* und Pfeffer*** würzen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Karotten marinieren

Karotte nach Belieben schälen und schräg in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Karotten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojasoße** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) marinieren lassen.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen.

Dabei Druck anwenden, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Anschließend **Tofu** waagrecht halbieren.

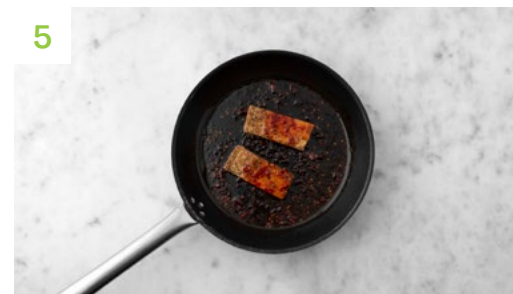


Für die Satay-Soße

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Restliche **Sojasoße**, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter** und die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./98 °C/Stufe 2** kochen.

Währenddessen fortfahren.

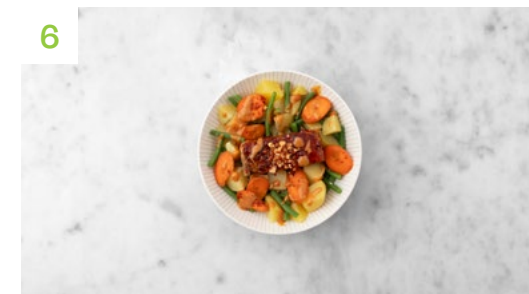


Für den Tofu

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Tofu darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

Hitze reduzieren und **Tofu** mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** und 50 [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit*** ablöschen, 3 – 4 Min. unter gelegentlichem Wenden köcheln lassen, bis der **Tofu** glasiert ist.



Anrichten

Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf tiefe Tellern verteilen, marinierte **Karotten** und **Tofu** daneben anrichten.

Zum Schluss das **Tofu** mit gehackten **Erdnüssen** garnieren, **Satay-Soße** auf das **Gado-Gado** verteilen und nach Belieben mit restlichem **Chili** toppen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

