

Vietnamesischer Nudelsalat mit knusprigem Tofu

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 716 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Karotte



geräucherter Tofu



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Sesamöl



Sojasoße



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Porree



geröstete Cashewkerne



Limette, ungewachst



Hoisinsoße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
geräucherter Tofu 11)	175 g	350 g	350 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	6 g	8 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Porree	2	3	4
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Limette, ungewachst NL DE	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 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. 550 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2994 kJ/716 kcal
Fett	5,8 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,1 g
Kohlenhydrate	14,2 g	77,6 g
– davon Zucker	4,7 g	25,9 g
Eiweiß	5,1 g	28 g
Salz	0,75 g	4,09 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: 2) Schalenfrüchte 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Tofu vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Räuchertofu länglich in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel, **Tofu** mit 2 EL [3 EL | 4 EL]

Öl*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl***, „Hello Aloha“, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenmischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 - 20 Min. backen lassen, bis der **Tofu** knusprig ist.



Gemüse vorbereiten

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. In die Schüssel aus Schritt 1 mischen.

Karotte schälen und grob raspeln.

Knoblauch fein hacken.

Chilischote entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Limette in 4 Spalten schneiden.

In den letzten 8 Min. der Backzeit, **Porree** zum **Tofu** geben und zusammen fertig rösten.



Nudeln zubereiten

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. erweichen lassen. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb gießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



Soße zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Knoblauch**, die Hälfte der **Hoisinsoße**, **Sesamöl**, 1,5 TL [2 TL | 3 TL] **Zucker***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, die Hälfte des **Chilis (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammen zu einer **Soße** mischen. Mit **Limettensaft**, **Zucker*** und **Salz*** abschmecken.

Tipp: Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



Cashews vorbereiten

Cashewkerne grob hacken.

In dem Topf ohne Fettzugabe, **Cashewkerne** bei mittlerer Hitze 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Backblech aus dem Ofen nehmen und **Tofu** mit restlicher **Hoisinsoße** vermengen.



Anrichten

Nudeln mit **Porree** und **Karotten** in dem großen Topf vermengen.

Glasnudeln auf tiefe Teller verteilen, mit **Soße** übergießen und mit **Cashewkernen** und restlicher **Chili (Achtung: scharf!)** garnieren.

Mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

