

Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat mit Pak Choi, Limette und frischen Kräutern

Vegan 30 – 40 Minuten • 919 kcal • Tag 5 kochen

33



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Karotte



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Koriander



Petersilie glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

2 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

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 DE	300 g**	400 g	600 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 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. 650 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3844 kJ/919 kcal
Fett	9 g	58,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	22,4 g
Kohlenhydrate	10,2 g	66,6 g
– davon Zucker	2,4 g	15,4 g
Eiweiß	5 g	32,6 g
Salz	0,79 g	5,11 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande
FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko
CO: Kolumbien



Tofu-Hack marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel „**Hello Smoky Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Tofu-Hack hineinbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseite stellen.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

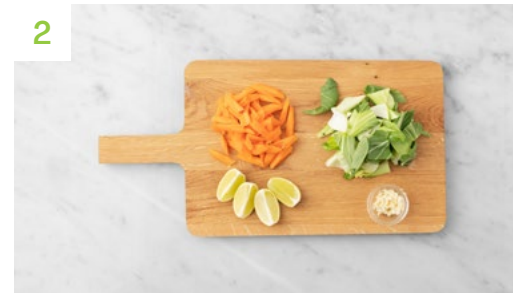


Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

Knoblauch und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** dazugeben und 3 – 4 Min. kochen, bis das **Wasser** verdunstet und das **Gemüse** weich ist.

Gemüse in die große Schüssel mit den **Glasnudeln** geben und vermengen. Mit **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.

Limette vierteln.



Tofu-Hack anbraten

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen.

Tofu-Hack darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen **Petersilien** und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.



Glasnudeln kochen

In einer großen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser*** übergießen und **salzen***.

Glasnudeln darin 4 – 6 Min. einweichen und nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. **Glasnudeln** zurück in die Schüssel geben.



Anrichten

Glasnudeln und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen. **Satay-Soße** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit gehackten **Kräutern** toppen und mit restlichen **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>

