

Glasnudelpfanne mit crispy Sweet Chili Tofu

Spitzpaprika, Karotte und Mayo-Dip

schnell Vegan Thermomix hilft • 749 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Glasnudeln



Karotte



rote Spitzpaprika



Sojasoße



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Hoisinsoße



Erdnussbutter



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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. 410 g)
Brennwert	767 kJ/183 kcal	3134 kJ/749 kcal
Fett	10,6 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	4,4 g
Kohlenhydrate	17,6 g	71,8 g
– davon Zucker	5 g	20,5 g
Eiweiß	4,8 g	19,4 g
Salz	1,01 g	4,12 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Für die Glasnudeln

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

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.



Für Tofu & Dip

Tofu jeweils in 6 Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 4 – 6 Min. rundum goldbraun anbraten.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Limettenschale**, **Salz** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Dünsten

Karotte in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Karotte** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Spitzpaprika** in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.



Fertigstellen

Soße mit **Gemüse** aus dem Mixtopf in den Topf mit **Glasnudeln** geben. Gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

Spitzpaprika, **Sojasoße**, **Hoisinsoße**, **Erdnussbutter**, 1TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Sriracha**, 100 g [150 g | 150 g] **Wasser**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Glasnudeln auf tiefe Teller verteilen, mit **Tofuscheiben** toppen und mit dem **Dip** servieren. Nach Belieben restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

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>

