

Pad Kra Pao: Thai-Wok mit Tofu

dazu Aubergine und Erdnusstopping auf Reis

Vegan High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 777 kcal • Tag 5 kochen



Tofu Natur



Jasminreis



rote Spitzpaprika



Aubergine



Frühlingszwiebel



Sojasoße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu Natur 11)	360 g	540 g	720 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Aubergine NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	36 ml	36 ml
Worcester Sauce 11)	8 ml	8 ml	16 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3251 kJ/777 kcal
Fett	4,5 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,3 g
Kohlenhydrate	11,5 g	80,8 g
– davon Zucker	2,3 g	16 g
Eiweiß	5,7 g	40,2 g
Salz	0,47 g	3,32 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

EG: Ägypten ES: Spanien

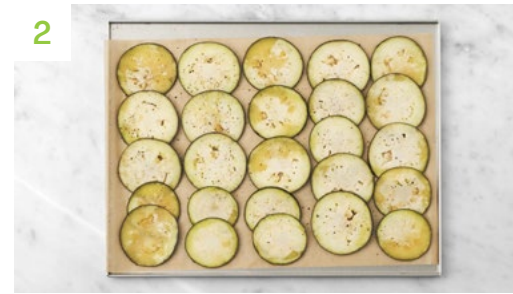


1 Reis zubereiten

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

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Aubergine rösten

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



3 Soße vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, die Hälfte der **Sriracha**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Füge nach Belieben mehr **Sriracha** hinzu.



4 Wok-Gericht zubereiten

Paprika entkernen und in feine Ringe schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

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

Tofu darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



5 Gericht fertigstellen

Paprika, die Hälfte der **Erdnüsse** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu der Pfanne geben. 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Pfanneninhalt mit der **Soße** ablöschen. 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Aubergine in der Pfanne geben und unterheben.



6 Anrichten

Reis und **Pad Krapow** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlichen **Erdnüssen** und dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

