



# Bunter Thai-Salat

mit würzigem Räuchertofu, Sesam und Limette



## HELLO INGWER

Nicht nur für Sushi-Liebhaber! Die Knolle verfeinert nicht nur viele asiatische Gerichte, sie ist auch sehr gesund. Ihre Inhaltsstoffe helfen bei Übelkeit, Halsschmerzen, Bauchkrämpfen und noch viel mehr. Einfach als Tee aufbrühen und genießen!



geräucherter Tofu



Karotte



Limette



Rotkohl



Frühlingszwiebel



Gurke



Shanghai-Pak-Choi



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Chili



Sesam



Sesamöl



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Tofu Gewürz

20 [30] min.

40 [50] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

leichter Genuss

Veggie

Jetzt wird's asiatisch! Dieser lauwarme Salat wird Dich satt und glücklich machen. Durch das kurze Anbraten von Rotkohl und Pak Choi werden deren besondere Aromen freigesetzt. Das Dressing aus Chili, Ingwer, Erdnussbutter und noch mehr bringt Dir die Vielfalt Asiens auf den Teller. Der würzige Räuchertofu versorgt Dich mit Eiweiß und schmeckt richtig lecker!

thermomix

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du den **Gemüseribe**, **1 große Schüssel**, eine, **Saftpresse**, **1 kleine Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



**1 ROTKOHL ZUBEREITEN**  
 ½ des **Rotkohls** in feine Streifen schneiden. Restlichen **Rotkohl** in grobe Stücke schneiden. **Rotkohlstücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Rotkohlstreifen**, **5 g [10 g] Sesamöl** und etwas **Salz** zugeben, **3 Min. [5 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen. Dann in eine große Schüssel umfüllen.



**2 PAK CHOI & GURKE**  
**Pak-Choi-Blätter** vom Strunk abschneiden, **Pak Choi** der Länge nach halbieren und in den Mixtopf geben, **5 g [10 g] Sesamöl** zugeben, **3 Min. [5 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen und zum **Rotkohl** geben. **Gurke** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in die große Schüssel geben. Mixtopf spülen und trocknen.



**3 DRESSING ZUBEREITEN**  
**Rote Chili** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in ca. 2 cm Stücke schneiden. **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili-, Ingwerstücke** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße** und **Erdnussbutter** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen. **Dressing** in die große Schüssel zum **Gemüse** geben.



**4 NOCH MEHR GEMÜSE**  
**Karotte** schälen und mit einem Gemüseschäler **Karotte** längs in feine Streifen schneiden. **Karottenstreifen** in die große Schüssel geben. 2 [4] Scheiben der **Limette** abschneiden, dann **Saft** der restlichen **Limette** auspressen. **Limettensaft** ins **Dressing** geben und gut untermischen. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Während der **Salat** zieht, **Tofu** und **Sesam** zubereiten.



**5 TOFU & SESAM ZUBEREITEN**  
**Tofu** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit **Gewürzmischung** vermischen. **Sesam** ohne Fettzugabe in einer kleinen Pfanne ca. 1 Min. anrösten, dann in die große Schüssel geben. 1 TL [1 EL] **Sesamöl** in derselben Pfanne bei hoher Stufe erhitzen, **Tofuwürfel** darin von allen Seiten 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.



**6 SALAT ANRICHTEN**  
**Thai-Salat** auf Teller anrichten, **Tofuwürfel** und **Frühlingszwiebelringe** darüber verteilen. **Limettenscheibe** dazugeben und genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                      | 2P    | 4P    |
|----------------------|-------|-------|
| Rotkohl              | ¼     | ½     |
| Karotte              | 2     | 4     |
| Shanghai-Pak-Choi    | 2     | 4     |
| Gurke                | 1     | 2     |
| Frühlingszwiebel     | 1     | 2     |
| Limette              | 1     | 2     |
| Sojasoße 11) 15)     | 40 ml | 80 ml |
| Sweet-Chili-Soße 15) | 20 ml | 40 ml |
| Erdnussbutter 5) 15) | 30 g  | 60 g  |
| rote Chili           | 1     | 2     |
| Ingwer               | 20 g  | 40 g  |
| Knoblauchzehe        | 1     | 2     |
| Sesam 11) 15)        | 40 g  | 80 g  |
| Sesamöl 11)          | 20 g  | 40 g  |
| Tofu Gewürz 15)      | 4 g   | 8 g   |
| geräucherter Tofu 6) | 200 g | 400 g |

Salz\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g          | PORTION (ca. 800 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 319 kJ/77 kcal | 2699 kJ/650 kcal    |
| Fett                            | 5 g            | 42 g                |
| – davon ges. Fettsäuren         | 1 g            | 8 g                 |
| Kohlenhydrate                   | 5 g            | 35 g                |
| – davon Zucker                  | 4 g            | 29 g                |
| Eiweiß                          | 4 g            | 31 g                |
| Ballaststoffe                   | 2 g            | 15 g                |
| Salz                            | 1 g            | 6 g                 |

### ALLERGENE

6) Soja 5) Erdnüsse 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recyclingfähig und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129612).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!