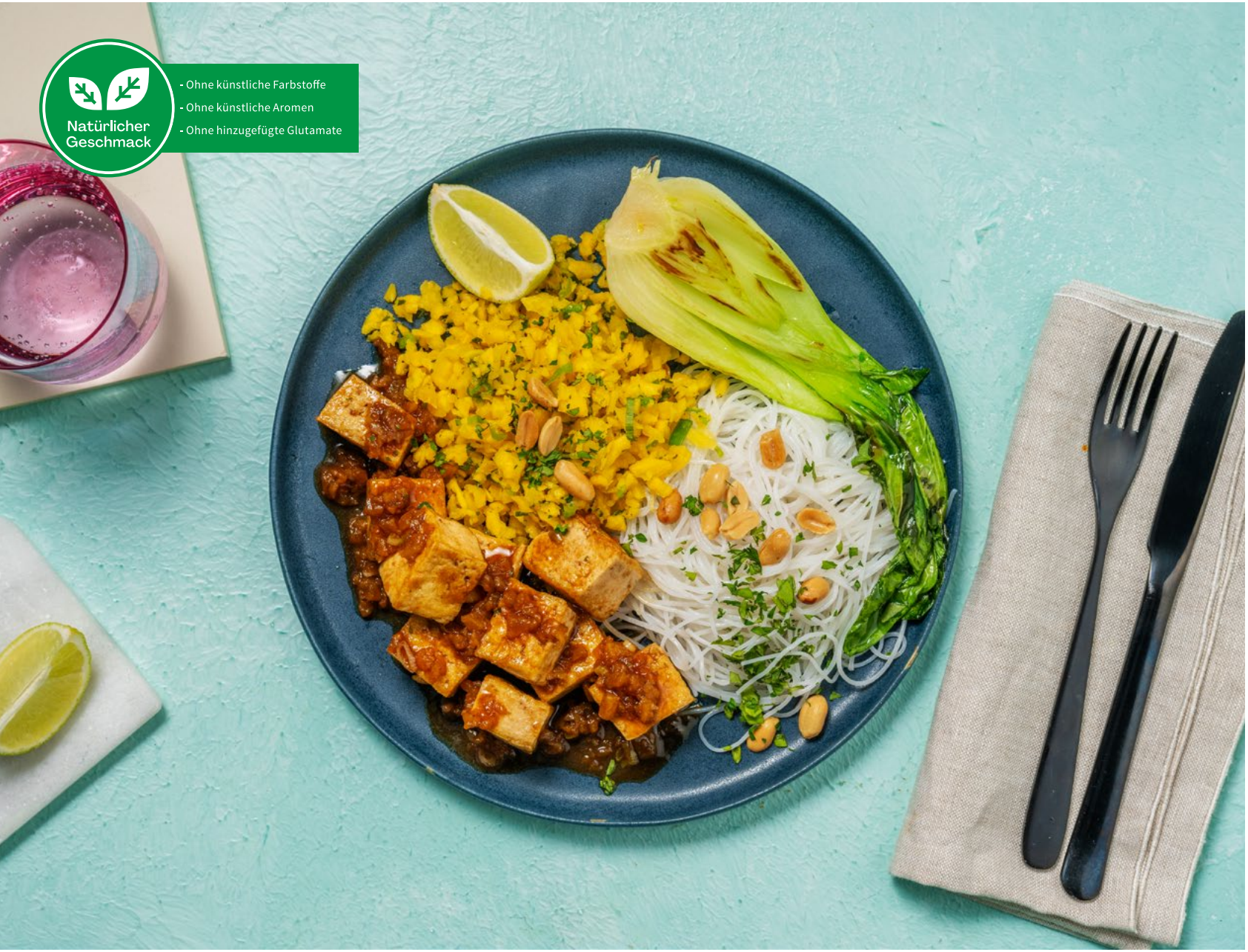
Glasnudel-Bowl mit Tofu in Aprikosensoße

dazu gebratener Pak Choi und gelber Möhren-Salat

23

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix hilft • 590 kcal • Tag 5 kochen



- Tofu
- Glasnudeln
- Pak Choi
- gelbe Karotte
- Sesamöl
- ungesalzene Erdnusskerne
- Frühlingszwiebel
- Limette, ungewachst
- Koriander
- Minze
- Hoisinsoße
- getrocknete Aprikosen
- Sojasoße

thermomix

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu **11)**	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	150 g	200 g
Pak Choi **DE** | **ES**	130 g	260 g	260 g
gelbe Karotte **DE** | **NL**	2	3	4
Sesamöl **3) DE** | **NL**	20 ml	30 ml**	40 ml
ungesalzene Erdnusskerne **1)**	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	2	3	4
Limette, ungewachst **VN** | **BR** | **CO** | **MX**	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Hoisinsoße **11) 15)**	25 ml	37,5 ml**	50 ml
getrocknete Aprikosen **14)**	40 g	60 g	80 g
Sojasoße **11) 15)**	50 ml	75 ml	100 ml
Zucker*, Essig*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**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. 570 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2467 kJ/590 kcal
Fett	4,04 g	23,09 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	3,98 g
Kohlenhydrate	13,32 g	76,11 g
– davon Zucker	4,64 g	26,54 g
Eiweiß	3,58 g	20,45 g
Salz	0,773 g	4,416 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 **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande

2022-W13

1

Zu Beginn

Erhitze reichlich heißes **Wasser*** im Wasserkocher.

Karotte schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

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

Limette in 4 Spalten schneiden.

Blätter von **Minze** und **Koriander** getrennt voneinander abzupfen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2

Für den Möhrensalat

Minze in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten**, **Saft** von 2 [**3** | **4**] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** zugeben und **10 Sek./**↺**/Stufe 3,5** vermischen. **Salat** in eine Schüssel umfüllen.

3

Soße vorbereiten

Getrocknete **Aprikosen**, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, die Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Essig***, 100 g [**150 g** | **200 g**] **Wasser***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./ Stufe 8** vermischen.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben, mit reichlich heißem **Wasser*** übergießen und 2 – 3 Min. ziehen lassen. Danach **Glasnudeln** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, sodass die **Nudeln** nicht mehr zusammenkleben.

4

Tofu schneiden

Tofu aus der Packung herausnehmen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Dabei ein wenig Druck ausüben, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen Wassers herauszudrücken. **Tofu** längs vierteln und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Pak Choi längs halbieren und gründlich auswaschen.

5

Pak Choi & Tofu braten

Die Hälfte des restlichen **Sesamöls** in einer großen Pfanne erhitzen und darin den **Pak Choi** 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** hinzugeben und offen köcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft und der **Pak Choi** gar ist.

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne restliches **Sesamöl** erhitzen und den **Tofu** zusammen mit dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel** 3 – 5 Min. rundum kross anbraten. Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 30 Sek. einkochen lassen.

6

Anrichten

Glasnudeln auf Teller verteilen und mit **Erdnusskernen** und **Koriander** garnieren. **Tofu** und **Limetten**-**Möhren**-**Salat** daneben anrichten und mit den 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