

Tempeh-Satay-Spieße auf Glasnudeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Viel Gemüse Klimaheld Thermomix kocht • 619 kcal • Tag 5 kochen

32



Glasnudeln



marinierter Tempeh



Holzspieße



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Karotte



Chinakohl



Frühlingszwiebel



Ingwer



Limette, ungewachst



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

thermomix

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
marinierter Tempeh 11 15)	200 g	300 g	400 g
Holzspieße	6	8	12
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasaße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Karotte DE	1	2	2
Chinakohl DE	400 g	650 g	800 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
Öl*, Zucker*, 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. 530 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3187 kJ/762 kcal
Fett	7,54 g	40,11 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	4,97 g
Kohlenhydrate	13,64 g	72,59 g
– davon Zucker	4,18 g	22,24 g
Eiweiß	5,17 g	27,49 g
Salz	0,567 g	3,017 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru

CN: China **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



Für die Soße

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] Öl* zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Erdnussbutter, **Sojasaße**, **Sweet Chili Soße**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. **Soße** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Spieße braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und die **Tempeh-Spieße** darin rundum für 4 – 5 Min. goldbraun braten.



Dampfgaren

Damit genügend Garslitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Chinakohl vierteln, Strunk entfernen und **Chinakohl** in feine Streifen schneiden. **Chinakohl** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden. **Karottenstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in den Gareinsatz umfüllen.

700 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Nach der Ziehzeit **Glasnudeln** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser spülen.

Glasnudeln mit einer Schere einige Male durchschneiden und zurück in die Schüssel geben.

Gemüse und **Soße** zu den **Nudeln** geben, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soße** zurückbehalten.

Glasnudeln und **Gemüse** gut vermischen.



Glasnudeln garziehen

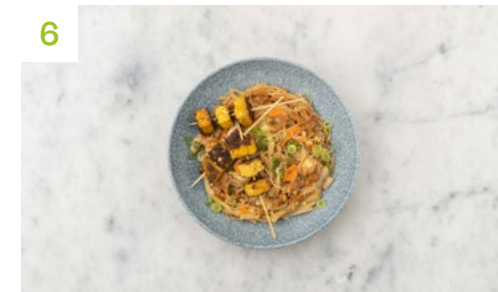
Tempeh gleichmäßig auf den **Holzspießen** verteilen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Glasnudeln und **weiße Frühlingszwiebelringe** in eine große Schüssel geben.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Garflüssigkeit* aus dem Mixtopf über die **Glasnudeln** geben, sodass sie gut bedeckt sind. Evtl. noch etwas **Wasser*** zugeben und für 5 Min. ziehen lassen.



Anrichten

Glasnudeln auf tiefe Teller verteilen.

Tempeh-Spieße darauf anrichten, restliche **Soße** darüber verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

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>

