

Thai Style Wraps mit Knuspertofu & Erdnusssoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 821 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps



Marinierter Tofu mit Basilikum



Radieschen



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



Koriander



Minze



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Maisstärke



Erdnüsse



Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 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. 540 g)
Brennwert	636 kJ/152 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fett	9,02 g	48,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,26 g	6,79 g
Kohlenhydrate	12,05 g	65,07 g
– davon Zucker	3,37 g	18,19 g
Eiweiß	5,77 g	31,14 g
Salz	0,759 g	4,099 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 **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Blätter von **Minze** und **Koriander** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Tip: Wenn Du keinen Koriander magst, verwende nur die Minze.

Erdnüsse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Soße

10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** und den restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, restliche **Sweet-Chili-Soße** und 100 g [**150 g** | **200 g**] **Wasser*** zugeben und **8 Min./98 °C/Stufe 2** köcheln lassen, bis eine geschmeidige **Soße** entsteht.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

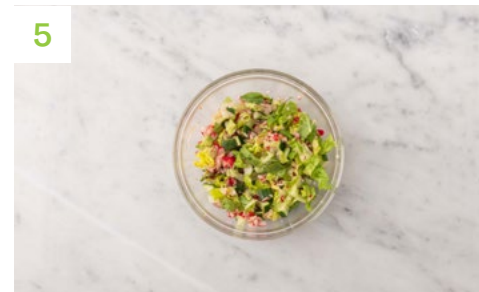


Tofu backen

Tofu waagrecht halbieren und auf Küchenpapier gut ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen.

Tofu in groben Stücken, 20 g [**30 g** | **40 g**] **Öl***, **Maisstärke**, 5 g [**10 g** | **15 g**] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **6 Sek./Stufe 4** vermengen. **Marinierten Tofu** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.



Salat fertigstellen

Gurke längs halbieren. dann in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in feine Streifen schneiden.

Gurke und **Salatstreifen** zu den **Radieschen** in die Schüssel geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

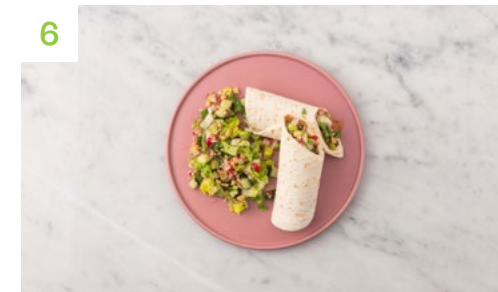
Tortillas die letzten 30 Sek. mit in den Ofen geben und erwärmen.



Für den Salat

Radieschen, die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Essig*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Anrichten

Zwei Drittel der **Erdnusssoße** auf den **Tortillas** verteilen. Etwas **Salat**, **Tofu-Crumble**, zerkleinerte **Kräuter** und die Hälfte der **Erdnüsse** in einer Reihe auf die **Tortillas** geben und die Fladen fest aufrollen. Mittig schräg aufschneiden und mit dem restlichen **Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichen **Erdnüssen** bestreuen und mit der restlichen **Soße** 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>

