

Gado Gado! Tofu mit Satay-Soße auf Gemüsebett

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 965 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Ofenkartoffel



Erdnussbutter



Kokosmilch



Buschbohnen



Sweet-Chili-Soße



milder Chili-Mix



geröstete Erdnüsse



Karotte



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb,
1 große Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
geröstete Erdnüsse 1	40 g	60 g	80 g
Karotte DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml

**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. 650 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	4038 kJ/965 kcal
Fett	9,69 g	63,11 g
– davon ges. Fettsäuren	3,95 g	25,71 g
Kohlenhydrate	8,46 g	55,10 g
– davon Zucker	3,16 g	20,56 g
Eiweiß	5,99 g	39,01 g
Salz	0,956 g	6,224 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

1



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

2



Satay-Soße ansetzen

In einer großen Schüssel **Karotten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojasoße** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) marinieren lassen.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, restliche **Sojasoße** und die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gelegentlich rühren.

3



Gemüse kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 Min. garen, bis sie weich sind.

Bohnen in den letzten 8 Min. der Garzeit dazugeben. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

4



Tofu anbraten

Währenddessen, **Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen.

Dabei Druck anwenden, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Anschließend **Tofu** waagrecht halbieren.

Erdnüsse fein hacken.

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

Tofu darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

5



Tofu vollenden

Hitze reduzieren und **Tofu** mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** und 50 [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, 3 – 4 Min. unter gelegentlichem Wenden köcheln lassen, bis der **Tofu** glasiert ist.

6



Anrichten

Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf tiefe Tellern verteilen, marinierte **Karotten** und **Tofu** daneben anrichten.

Zum Schluss das **Tofu** mit gehackten **Erdnüssen** garnieren, **Satay-Soße** auf das **Gado-Gado** verteilen und nach Belieben mit restlichem **Chili** toppen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

