

Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat & Pak Choi

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 968 kcal • Tag 5 kochen



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Karotte



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleinen Topf und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu-Hack 11 16)	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Pak Choi DE	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	180 ml	250 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 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. 570 g)
Brennwert	709 kJ/170 kcal	4050 kJ/968 kcal
Fett	10,9 g	62,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	21,7 g
Kohlenhydrate	11,1 g	63,3 g
– davon Zucker	2,6 g	14,7 g
Eiweiß	5,9 g	33,5 g
Salz	0,65 g	3,73 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 **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



1 Tofu-Hack marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl*** und „**Hello Smoky Paprika**“ vermengen.

Tofu-Hack hineinbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseite stellen.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** **Zucker*** und 50 ml **[75 ml | 100 ml]** **Wasser*** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl*** erhitzen. **Karotten** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

Pfanneninhalt mit **Knoblauch** und 100 ml **[150 ml | 200 ml]** **Wasser*** ablöschen und 3 – 4 Min. kochen, bis das **Wasser** verdunstet und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gemüse in die große Schüssel mit **Glasnudeln** geben und vermengen.



2 Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Limette vierteln.



5 Tofu-Hack anbraten

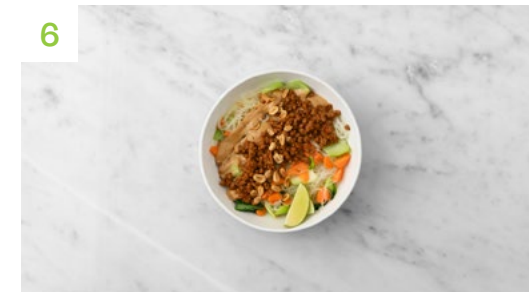
Pfanne auswischen und ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Tofu-Hack** darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



3 Glasnudeln kochen

In einer großen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser*** übergießen und **salzen***.

Glasnudeln darin 5 – 7 Min. einweichen und nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



6 Anrichten

Glasnudeln und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen. **Satay-Soße** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit 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>

