

# Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat & Pak Choi

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 968 kcal • Tag 5 kochen



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Karotte



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu-Hack <b>11</b> <b>16</b> )	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	180 ml	250 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11</b> <b>15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	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



## Gemüse vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen, quer halbieren und diagonal in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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

**Karotten** und **Pak Choi** in den Varoma-Behälter geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** geben.

Alles mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## Für die Soße

**Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Zucker\*** und 50 g **[75 g | 100 g] Wasser\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Tofu Hack** braten.



## Dampfgaren

700 g **Wasser\*** und **Salz\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** vierteln.

**Glasnudeln** in eine große Schüssel geben.



## Tofu-Hack anbraten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Tofu-Hack** darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



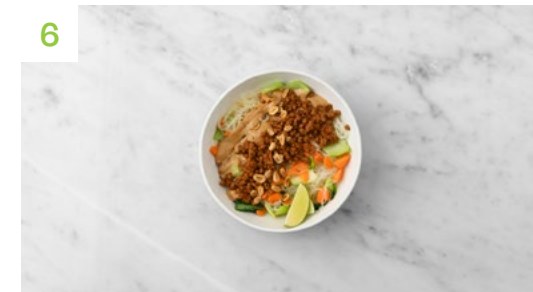
## Tofu-Hack marinieren

In einer weiteren großen Schüssel 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** und „**Hello Smoky Paprika**“ vermengen, **Tofu-Hack** darin zerbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseitestellen.

Varoma abnehmen.

**Wasser** aus dem Mixtopf über die **Glasnudeln** geben und 5 – 7 Min. einweichen. Anschließend durch den Gareinsatz abgießen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Glasnudeln** und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen.

**Satay-Soße** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit **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>

