

Vietnamesischer Nudelsalat mit knusprigem Tofu

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 716 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Karotte



geräucherter Tofu



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Sesamöl



Sojasoße



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Porree



geröstete Cashewkerne



Limette, ungewachst



Hoisinsoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
geräucherter Tofu 11)	175 g	350 g	350 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	6 g	8 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Porree	2	3	4
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Limette, ungewachst NL DE	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 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. 550 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2994 kJ/716 kcal
Fett	5,8 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,1 g
Kohlenhydrate	14,2 g	77,6 g
– davon Zucker	4,7 g	25,9 g
Eiweiß	5,1 g	28 g
Salz	0,75 g	4,09 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: 2) Schalenfrüchte 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Für den Tofu

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

Räuchertofu länglich in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel, **Tofu** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öt***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl***, „Hello Aloha“, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenmischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 - 20 Min. backen lassen, bis der **Tofu** knusprig ist.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, die Hälfte der **Hoisinsoße**, **Sesamöl**, 1,5 TL [2 TL | 3 TL] **Zucker***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 3** vermischen und umfüllen. Mit **Limettensaft**, **Zucker*** und **Salz*** abschmecken.

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für den Porree & die Cashews

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. In die Schüssel aus Schritt 1 mischen und in den letzten 8 Min. der Backzeit, den **Porree** zum **Tofu** geben und zusammen fertig rösten.

In einem großen Topf ohne Fettzugabe, **Cashewkerne** bei mittlerer Hitze 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt und sind. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Ferigstellen

Tip: Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.

Karotte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Topf zu den **Nudeln** geben.

Backblech aus dem Ofen nehmen, **Porree** ebenfalls zu den **Nudeln** geben und vermischen. **Tofu** mit restlicher **Hoisinsoße** vermengen.



Für die Nudeln

In denselben großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. erweichen lassen. **Glasnudeln** nach der Garzeit durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Cashewkerne** grob hacken.

Limette in 4 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Glasnudeln auf tiefe Teller verteilen, mit **Soße** übergießen und mit **Cashewkernen** und restlicher **Chili (Achtung: scharf!)** garnieren. Mit den 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>

