

Vegane Schupfnudeln mit Räuchertofu dazu Sauerkraut und Schnittlauch-Dip

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 854 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Zwiebel



Mildes Sauerkraut



Schupfnudeln



Schnittlauch



vegane Mayonnaise



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Mildes Sauerkraut 10)	400 g	600 g**	800 g
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3573 kJ/854 kcal
Fett	7,9 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,8 g
Kohlenhydrate	12,5 g	74,1 g
– davon Zucker	3,7 g	22,2 g
Eiweiß	4,8 g	28,8 g
Salz	1,16 g	6,88 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: **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



1 Schupfnudeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Schupfnudeln** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen, **Räuchertofu** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



3 Tofu anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Margarine* erhitzen. **Räuchertofu**, **Zwiebelstreifen** und „**Hello Paprika**“ darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Tofuwürfel** ein wenig Farbe bekommen. Dabei gelegentlich rühren.



4 Sauerkraut hinzufügen

Sauerkraut samt Flüssigkeit und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in die Pfanne geben und 3 – 5 Min. weiterbraten lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. **Worcester Sauce** dazugeben und mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 Für den Dip

Währenddessen, **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, drei Viertel der **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schupfnudeln zurück in die Pfanne geben und gründlich vermengen.



6 Anrichten

Schupfnudel-Pfanne auf tiefe Tellern verteilen. Mit **Schnittlauch-Dip** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** garnieren.

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>

