

Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat mit Pak Choi, Limette und frischen Kräutern

Vegan Thermomix kocht • 919 kcal • Tag 5 kochen

33



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Karotte



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasaße



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Koriander



Petersilie glatt



- 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 Schüssel und 1 große Pfanne

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 IL NL FR IT ES	300 g**	400 g	600 g
Karotte DE IL NL FR IT ES CO	2	3	4
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 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. 650 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3844 kJ/919 kcal
Fett	9 g	58,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	22,4 g
Kohlenhydrate	10,2 g	66,6 g
– davon Zucker	2,4 g	15,4 g
Eiweiß	5 g	32,6 g
Salz	0,79 g	5,11 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Petersilien und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.

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 gehackten **Kräutern** 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>

