



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW34
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Ruck-Zuck(erschoten)-Glasnudeln

mit Tofu und Avocado

■ Liebe Freunde der veganen Küche: Hier kommt ein leckeres, leichtes Sommergericht für Euch. Avocado-Liebhaber kommen hier besonders auf ihre Kosten, außerdem ist der Salat glutenfrei. Somit ist also für jeden etwas dabei. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Zuckerschoten



Glasnudeln



Tofu



Avocado



Chili



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Tofu 6)	200 g	400 g
Zuckerschoten	100 g	200 g
rote Chili	½ ⊕	1
Glasnudeln 1)	100 g	200 g
Schnittlauch	1 Bund	2 Bund
Avocado	1	2

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **6)** Soja

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 656 kcal
 Kohlenhydrate: 70 g
 Fett: 36 g, Eiweiß: 21 g
 Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Sieb, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

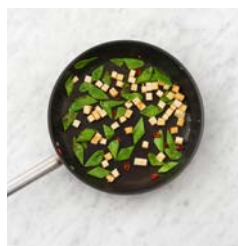
1 Tofu in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und Zuckerschoten je nach Größe halbieren oder dritteln. Chili halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden (Menge dabei nach gewünschter Schärfe wählen).

2 In einem großen Topf 1 l heiße Gemüsebrühe vorbereiten, den Topf beiseitestellen. Glasnudeln hineingeben und für 10 Min. in der Gemüsebrühe ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abgießen und 1 EL Öl unterheben.



Tip: Wenn Dir die Glasnudeln zu lang sind, kannst Du sie im Sieb mit einer Schere kürzen.

3 In einer großen Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin 2 – 3 Min. anbraten. Zuckerschoten und Chilistreifen dazugeben und zusammen 3 – 4 Min. braten. Wenn die Tofuwürfel goldbraun und kross sind, sind sie perfekt.



4 Währenddessen: Schnittlauch trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. Das klappt am besten, wenn Du die Hälften mit der Schale nach oben legst und in Streifen schneidest. Dann die Schale abziehen und die Streifen zu Würfeln schneiden.

5 Glasnudeln auf Teller geben, die Zuckerschoten-Tofu-Pfanne darüber verteilen und mit Avocadowürfeln und Schnittlauchröllchen bestreuen.

