

# Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat mit Pak Choi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 966 kcal • Tag 5 kochen

25



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



geröstete Erdnüsse



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Erdnussbutter



Kokosmilch



Karotte



Limette, ungewacht



Sojasoße



Knoblauchzehe

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleinen Topf und 2 große Schüsseln

## 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>ES</b>   <b>IT</b>   <b>FR</b>	1	2	2
geröstete Erdnüsse <b>1</b> )	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	3 g	6 g	6 g
Erdnussbutter <b>1</b> )	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	180 ml	250 ml
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2

\*\*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	708 kJ/169 kcal	4042 kJ/966 kcal
Fett	10,90 g	62,23 g
– davon ges. Fettsäuren	3,79 g	21,66 g
Kohlenhydrate	10,86 g	62,03 g
– davon Zucker	2,58 g	14,74 g
Eiweiß	5,87 g	33,50 g
Salz	0,648 g	3,698 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 **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **IT:** Italien **FR:** Frankreich



## Tofu-Hack marinieren

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

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen.



## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotten** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

**Pfanneninhalt** mit **Knoblauch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 4 Min. kochen, bis das **Wasser** verdunstet und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gemüse** in die große Schüssel mit **Glasnudeln** geben und vermengen.



## Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen, quer halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Limette** vierteln.



## Tofu-Hack anbraten

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



## Glasnudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser\*** übergießen und **salzen\***.

**Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen und nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## Anrichten

**Glasnudeln** und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen. **Satay-Soße** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit restliche **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>

