

# Satay-Tofu-Gehacktes auf Glasnudelsalat & Pak Choi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 970 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Sojasauce



Erdnussbutter



geröstete Erdnüsse



Kokosmilch



Rüebli



Pak Choi



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Limette, ungewachst



Tofu-Hack



Knoblauchzehe



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 kleinen Topf und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter <b>1</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
geröstete Erdnüsse <b>1</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	1 x 250 ml
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Tofu-Hack <b>11</b> <b>16</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 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	701 kJ/ 168 kcal	4057 kJ/ 970 kcal
Fett	10.79 g	62.41 g
– davon ges. Fettsäuren	3.75 g	21.69 g
Kohlenhydrate	10.75 g	62.17 g
– davon Zucker	2.57 g	14.88 g
Eiweiss	5.80 g	33.53 g
Salz	0.639 g	3.699 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!)



## Tofu-Hack marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl\*** und „Hello Smoky **Paprika**“ vermengen.

**Tofu-Hack** hineinbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseite stellen.

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



## Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rüebli** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

**Bratpfanninhalt** mit **Knoblauch** und 100 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

**Rüebli** 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

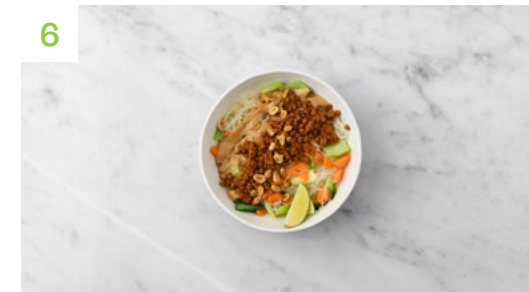
Bratpfanne auswischen und ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Tofu-Hack** darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Glasnudeln kochen

In einer grossen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser\*** übergossen 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-Sauce** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Satay tofu mince on glass noodle salad and pak choi

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 970 kcal • Cook on day 5



Glass noodles



Soy sauce



Peanut butter



Roasted peanuts



Coconut milk



Carrots



Pak choi



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Unwaxed lime



Tofu mince



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, sugar\*, water\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 sieve, 1 small pot and 2 large bowls

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce <b>(11) (15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Peanut butter <b>(1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Roasted peanuts <b>(1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Coconut milk	1 x	180 ml	1 x	250 ml
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix <b>(9)</b>	1 x	3 g	2 x	3 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Tofu mince <b>(11) (16)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 600 g)
Calories	701 kJ/168 kcal	4057 kJ/970 kcal
Fat	10.79 g	62.41 g
- of which saturated fats	3.75 g	21.69 g
Carbohydrate	10.75 g	62.17 g
- of which sugar	2.57 g	14.88 g
Protein	5.80 g	33.53 g
Salt	0.639 g	3.699 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **(1)** Peanuts **(9)** Mustard **(11)** Soya **(15)** Wheat **(16)** Barley

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Marinate the tofu mince

Heat plenty of water in the kettle.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and the "Hello Smoky Paprika".

Crumble the tofu mince, mix with the marinade and set aside.

In a small saucepan, mix the coconut milk, peanut butter, soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and 50 ml [100 ml] water\* and simmer on a low heat until serving.

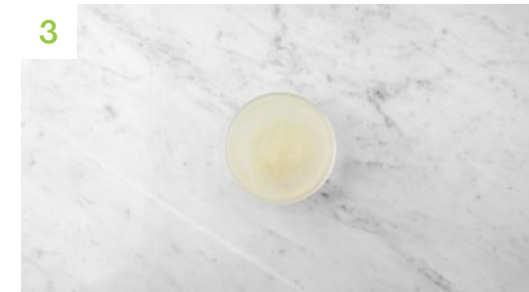


## 2 Get prepped

Peel the carrots if you wish, halve them lengthways and cut it into half-moons.

Cut off about 0.5 cm of the stalk and cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic. Cut the lime into quarters.



## 3 Cook the glass noodles

Pour plenty of boiling water\* over the glass noodles in a large bowl and add salt\*.

Soak the glass noodles for 5-7 min. and drain them in a sieve when they are done.



## 4 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Sauté the carrots and pak choi for 2-3 min. until lightly brown.

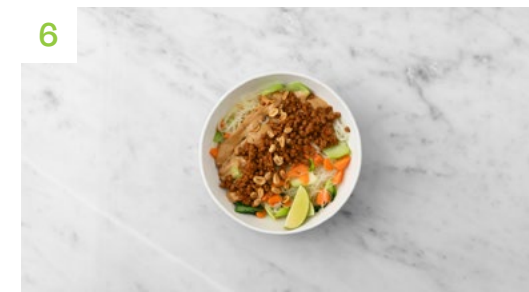
Deglaze the pan with the garlic and 100 ml [200 ml] water\* and cook for 3-4 min. until the water\* evaporates and the vegetables are soft. Season with salt\* and pepper\*.

Add the vegetables to the large bowl with the glass noodles and mix.



## 5 Sauté the tofu mince

Wipe the frying pan and heat it without adding any fat. Sauté the tofu mince on medium heat for 3-5 min. Season with pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the glass noodles and vegetables onto deep plates.

Add the satay sauce to the noodles and arrange the tofu mince on top.

Top with peanuts and serve with the remaining lime wedges.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Haché de tofu au satay sur salade de vermicelles et pak choï

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien **Écologique** 30 – 40 minutes • 970 kcal • Cuisiner le 5e jour



Vermicelles



Sauce soja



Beurre de cacahuètes



Cacahuètes grillées



Lait de coco



Carottes



Pak choï



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Citron vert, non ciré



Tofu haché



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*, sucre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire, 1 petite casserole et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Beurre de cacahuètes <b>1</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Cacahuètes grillées <b>1</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Lait de coco	1 x 180 ml	1 x 250 ml
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Tofu haché <b>11</b> <b>16</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 600 g)
Valeur calorique	701 kJ/ 168 kcal	4057 kJ/ 970 kcal
Lipides	10,79 g	62,41 g
- dont acides gras saturés	3,75 g	21,69 g
Glucides	10,75 g	62,17 g
- dont sucre	2,57 g	14,88 g
Protéines	5,80 g	33,53 g
Sel	0,639 g	3,699 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **1** cacahuètes **9** moutarde **11** soja **15** blé **16** orge

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Faire mariner le tofu haché

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\* et le « Hello Smoky Paprika ».

Émietter le tofu haché, le mélanger à la marinade et réserver.

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce soja, 1 cc [2 cc] de sucre\* et 50 ml [100 ml] d'eau\* et laisser mijoter à feu doux jusqu'au dressage.



## 4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les carottes et le pak choi 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Mouiller le contenu de la poêle avec de l'ail et 100 ml [200 ml] d'eau\* et faire cuire 3 à 4 min jusqu'à ce que l'eau\* s'évapore et que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Mettre les légumes dans le saladier avec les vermicelles et mélanger.



## 2 Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la largeur et les débiter en diagonale en demi-lunes.

Couper environ 0,5 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Hacher finement l'ail. Couper le citron vert en quatre.



## 5 Faire revenir le tofu haché

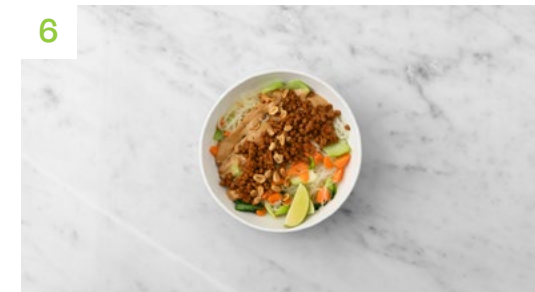
Essuyer la poêle et faire chauffer sans ajouter de graisse. Y faire revenir le tofu haché à feu moyen pendant 3 à 5 min. Poivrer\*.



## 3 Cuire les vermicelles

Dans un saladier, verser une grande quantité d'eau\* bouillante sur les vermicelles et saler\*.

Y laisser les vermicelles ramollir 5 à 7 min et à la fin de la cuisson, les égoutter dans la passoire.



## 6 Dresser

Répartir les vermicelles et les légumes dans des assiettes creuses.

Ajouter la sauce satay sur les nouilles et dresser dessus le tofu haché.

Garnir de cacahuètes et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le code QR ou sur <http://www.hellofresh.ch/freunde> !

