

# Vietnamesischer Nudelsalat mit knusprigem Tofu

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 716 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Rüebli



geräucherter Tofu



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Sesamol



Sojasauce



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Lauch



geröstete Cashewkerne



Limette, ungewachst



Hoisin-Sauce



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech Mit Backpapier, 1 Grossen Topf, 1 Grosse Schüssel, 1 Kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
geräucherter Tofu <b>11)</b>	1 x 175 g	2 x 175 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15)</b>	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesamöl <b>3)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Lauch	2 x 200 g	4 x 200 g
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Hoisin-Sauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml

\*\*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. 550 g)
Brennwert	549 kJ/ 131 kcal	2994 kJ/ 716 kcal
Fett	5.8 g	31.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.1 g
Kohlenhydrate	14.2 g	77.6 g
- davon Zucker	4.7 g	25.9 g
Eiweiss	5.1 g	28 g
Salz	0.75 g	4.09 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:** 2) Schalenfrüchte 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



## Tofu vorbereiten

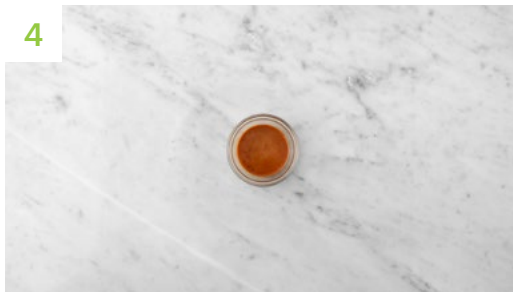
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Räuchertofu** länglich in 6 [12] Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel, **Tofu** mit 2 EL [4 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Mehl\***, „**Hello Aloha\***“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zusammenmischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 - 20 Min. backen lassen, bis der **Tofu** knusprig ist.



## Sosse zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Knoblauch**, die Hälfte der **Hoisinsauce**, **Sesamöl**, 1.5 TL [3 TL] **Zucker\***, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, die Hälfte des **Peperoncinis (Achtung: scharf!)**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zusammen zu einer **Sauce** mischen. Mit **Limettensaft**, **Zucker\*** und **Salz\*** abschmecken.

**Tipp:** Die Sauce soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.

## rote Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Gemüse vorbereiten

**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden. In die Schüssel aus Schritt 1 mischen.

**Rüebli** schälen und grob raspeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Peperoncini** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Limette** in 4 Spalten schneiden.

In den letzten 8 Min. der Backzeit, **Lauch** zum **Tofu** geben und zusammen fertig rösten.



## Cashews vorbereiten

**Cashewkerne** grob hacken.

In dem Topf ohne Fettzugabe, **Cashewkerne** bei mittlerer Hitze 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Backblech aus dem Ofen nehmen und **Tofu** mit restlicher **Hoisinsauce** vermengen.



## Nudeln zubereiten

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und **Glasnudeln** darin 5 - 7 Min. erweichen lassen. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb giessen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



## Anrichten

**Nudeln** mit **Lauch** und **Rüebli** in dem grossen Topf vermengen.

**Glasnudeln** auf tiefe Tellern verteilen, mit **Sauce** übergiessen und mit **Cashewkernen** und restlicher **Peperoncini (Achtung: Scharf!)** garnieren.

Mit den 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!



# Vietnamese noodle salad with crispy tofu

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Vegan Eco-friendly 25–35 minutes • 716 kcal • Cook on day 5



Glass noodles



Carrots



Smoked tofu



"Hello Aloha" spice mix



Sesame oil



Soy sauce



Garlic clove



Red peperoncini



Leek



Roasted cashews



Unwaxed lime



Hoisin sauce



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Flour\*, water\*, salt\*, sugar\*, oil\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Smoked tofu <b>11</b>	1 x 175 g	2 x 175 g
“Hello Aloha” spice mix <b>15</b>	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesame oil <b>3</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Leek	2 x 200 g	4 x 200 g
Roasted cashews <b>2</b> <b>25</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Unwaxed lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Hoisin sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml

\*\*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. 550 g)
Calories	549 kJ/131 kcal	2994 kJ/716 kcal
Fat	5.8 g	31.7 g
– of which saturated fats	0.9 g	5.1 g
Carbohydrate	14.2 g	77.6 g
– of which sugar	4.7 g	25.9 g
Protein	5.1 g	28 g
Salt	0.75 g	4.09 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:** **2** (Nuts **3**) Sesame seeds **11**) Soya **15**) Wheat **25**) Cashews

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



## 1 Prepare the tofu

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the smoked tofu lengthways into 6 [12] slices.

In a large bowl, mix the tofu with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] flour\*, “Hello Aloha”, salt\* and pepper\*.

Spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 15–20 min. until the tofu is crispy.



## 2 Prepare the vegetables

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into 0.5 cm half-moons. Mix into the bowl from step 1.

Peel and coarsely grate the carrots.

Finely chop the garlic.

Remove the seeds from the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).

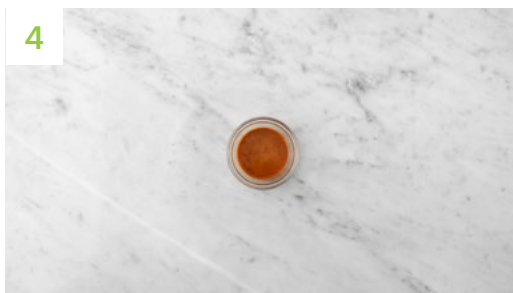
Cut the lime into 4 wedges.

Add the leek to the tofu for the last 8 min.



## 3 Cook the noodles

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and soften the glass noodles in it for 5–7 min. Once cooked, drain the glass noodles in a sieve, rinse with cold water and drip dry.



## 4 Make the sauce

In a small bowl, mix the soy sauce, garlic, half of the hoisin sauce, sesame oil, 1.5 tsp. [3 tsp.] sugar\*, juice of 2 [4] lime quarters, half of the peperoncini (warning: spicy!), salt\* and pepper\* to make a sauce. Season with lime juice, sugar\* and salt\*.

*Tip: The sauce should have plenty of spice. It's OK if it tastes a little stronger than expected.*



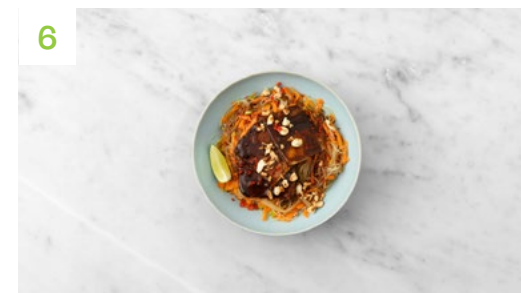
## 5 Prepare the cashews

Coarsely chop the cashews.

Toast the cashews in a large frying pan without fat on medium heat for 3 min. until slightly browned.

Remove from the pot and set aside.

Remove the baking tray from the oven and mix the tofu with the remaining hoisin sauce.



## 6 Serve

Mix the noodles with the leek and carrots in the large pot.

Apportion the glass noodles on deep plates, pour over the sauce and garnish with the cashews and remaining peperoncini (warning: spicy!).

Serve with the remaining lime wedges.

## Bon appetit!

### Red peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

### 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/)



# Salade vietnamienne de vermicelles et tofu croustillant

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

Beaucoup de légumes Végétalien Écologique 25 – 35 minutes • 716 kcal • Cuisiner le 5e jour



Vermicelles



Carottes



Tofu fumé



Mélange d'épices  
« Hello Aloha »



Huile de sésame



Sauce soja



Gousse d'ail



Piment rouge



Poireau



Noix de cajou grillées



Citron vert, non ciré



Sauce hoisin



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Farine\*, eau\*, sel\*, sucre\*, huile\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Tofu fumé <b>11</b>	1 x 175 g	2 x 175 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » <b>15</b>	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile de sésame <b>3</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce soja <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Noix de cajou grillées <b>2</b> <b>25</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce hoisin <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml

\*\*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. 550 g)
Valeur calorique	549 kJ/ 131 kcal	2994 kJ/ 716 kcal
Lipides	5.8 g	31.7 g
- dont acides gras saturés	0.9 g	5.1 g
Glucides	14.2 g	77.6 g
- dont sucre	4.7 g	25.9 g
Protéines	5.1 g	28 g
Sel	0.75 g	4.09 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 :** 2) fruits à coque 3) graines de sésame 11) soja 15) blé 25) noix de cajou

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



### 1 Préparer le tofu

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper le tofu fumé en 6 [12] tranches dans le sens de la longueur.

Dans un saladier, mélanger le tofu avec 2 cs [4 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de farine, du « Hello Aloha », du sel\* et du poivre\*.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que le tofu soit croustillant.



### 2 Préparer les légumes

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0,5 cm. Mélanger dans le saladier de l'étape 1.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Hacher finement l'ail.

Épépiner le piment et le hacher finement (attention : piquant !).

Couper le citron vert en 4.

Dans les 8 dernières minutes du temps de cuisson, ajouter le poireau au tofu et faire cuire ensemble.



### 3 Préparer les vermicelles

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et y faire ramollir les vermicelles 5 à 7 min. Après la cuisson, égoutter les vermicelles dans une passoire, rincer brièvement à l'eau froide et laisser s'égoutter.



### 4 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'ail, la moitié de la sauce hoisin, l'huile de sésame, 1,5 cc [3 cc] de sucre\*, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, la moitié du piment (attention : piquant !), le sel\* et le poivre\* pour obtenir une sauce. Assaisonner avec du jus de citron vert, du sucre\* et du sel\*.

*Astuce : la sauce doit être très assaisonnée. C'est normal si son goût est plus fort que prévu.*



### 5 Préparer les noix de cajou

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Dans la casserole, sans ajouter de matière grasse, faire griller les noix de cajou à feu moyen 3 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Les sortir de la casserole et réserver.

Retirer la plaque du four et mélanger le tofu avec le reste de la sauce hoisin.



### 6 Dresser

Dans la grande casserole, mélanger les vermicelles avec le poireau et les carottes.

Répartir les vermicelles dans des assiettes creuses, napper de sauce et saupoudrer de noix de cajou et du reste de piment (attention : piquant !).

Servir avec le reste des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !

### Piment rouge

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

### Vous aimez HelloFresh ?

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

