

Pad Kra Pao! Thai-Wok mit Basilikum-Tofu dazu Aubergine und Erdnusstopping auf Reis

Vegan High Protein Unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 611 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tofu mit Basilikum



rote Spitzpeperoni



Aubergine



Frühlingszwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Sojasauce



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Sriracha Sauce



Maizena



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ketjap Manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 430 g)
Brennwert	596 kJ/ 143 kcal	2558 kJ/ 611 kcal
Fett	4.4 g	18.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.2 g
Kohlenhydrate	18.6 g	79.7 g
- davon Zucker	3.5 g	15.1 g
Eiweiss	7.1 g	30.4 g
Salz	1.12 g	4.79 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 11) Soja 15) Weizen

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

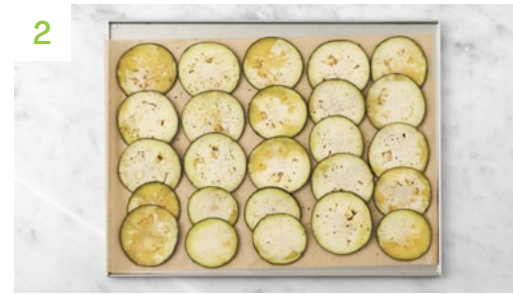


1 Reis zubereiten

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

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

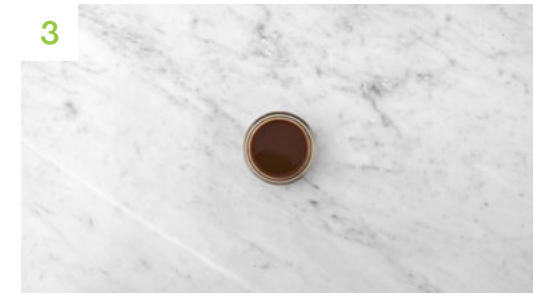
In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Aubergine rösten

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



3 Sauce vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Ketjap Manis**, **Worcestersauce**, die Hälfte der **Sriracha**, **Maisstärke**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Füge nach Belieben mehr **Sriracha** hinzu.



4 Wok-Gericht zubereiten

Peperoni entkernen und in feine Ringe schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wasser** herauszudrücken. Anschliessend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Tofu darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



5 Gericht fertigstellen

Peperoni, die Hälfte der **Erdnüsse** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** zu der Bratpfanne geben. 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Bratpfanneninhalte mit der **Sauce** ablöschen. 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Aubergine in der Bratpfanne geben und unterheben.



6 Anrichten

Reis und **Pad Krapow** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlichen **Erdnüssen** und dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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



Phat kaphrao! Thai wok dish with basil tofu served with aubergine and peanut topping on rice

Vegan High protein Under 650 calories 25–35 minutes • 611 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Tofu with basil



Red pointed peppers



Aubergine



Spring onion



Salted peanuts



Soy sauce



Ketjap manis



Worcester sauce



Sriracha sauce



Corn starch



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Tofu with basil 11	1 x	250 g	1 x	500 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Salted peanuts 1	1 x	20 g	2 x	20 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Ketjap manis 11 15	1 x	18 ml	2 x	18 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 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. 430 g)
Calories	596 kJ/143 kcal	2558 kJ/611 kcal
Fat	4.4 g	18.9 g
– of which saturated fats	0.7 g	3.2 g
Carbohydrate	18.6 g	79.7 g
– of which sugar	3.5 g	15.1 g
Protein	7.1 g	30.4 g
Salt	1.12 g	4.79 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 11) Soya 15) Wheat

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

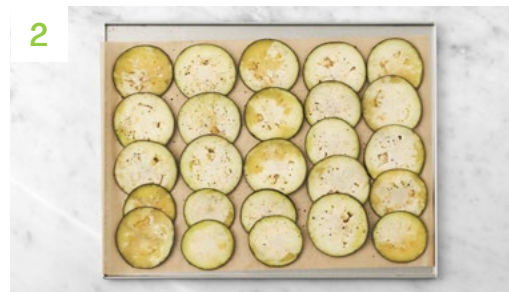


1 Prepare the rice

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

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

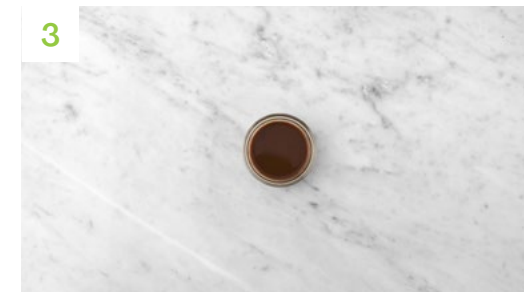
Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



2 Roast the aubergine

Cut the aubergine into 1 cm slices.

Spread the aubergine slices on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake the aubergine for 15–20 min. until soft and golden brown.



3 Prepare the sauce

In a small bowl, mix the soy sauce, ketjap manis, Worcester sauce, half of the sriracha, the corn starch, 100 ml [200 ml] water* and pepper*.

Tip: Add more sriracha to taste.



4 Prepare the wok

Core the peppers and slice into thin rings.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Pat the tofu dry with kitchen roll. Squeeze some of the water out of the tofu. Then cut the tofu into 1 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the tofu on all sides for 6–7 min.



5 Finish the dish

Add the peppers, half of the peanuts and the white spring onions to the pan. Fry on a high heat for 1–2 min.

Deglaze the pan with the sauce. Simmer for 2–4 min. until the sauce has thickened.

Add the aubergine to the pan and mix.



6 Serve

Apportion the rice and phat kaphrao onto deep plates. Garnish with the remaining peanuts and the green spring onions and enjoy.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

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



Pad Kra Pao! Wok thaï avec du tofu au basilic, servi avec de l'aubergine et un topping de cacahuètes

Végétalien | Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 25 – 35 minutes • 611 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Tofu avec basilic



Poivron long rouge



Aubergine



Oignons de printemps



Cacahuètes salées



Sauce soja



Kecap manis



Sauce Worcester



Sauce sriracha



Maïzena



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kecap manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 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. 430 g)
Valeur calorique	596 kJ/ 143 kcal	2558 kJ/ 611 kcal
Lipides	4,4 g	18,9 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	3,2 g
Glucides	18,6 g	79,7 g
- dont sucre	3,5 g	15,1 g
Protéines	7,1 g	30,4 g
Sel	1,12 g	4,79 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 **11)** soja **15)** blé

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



1 Préparer le riz

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

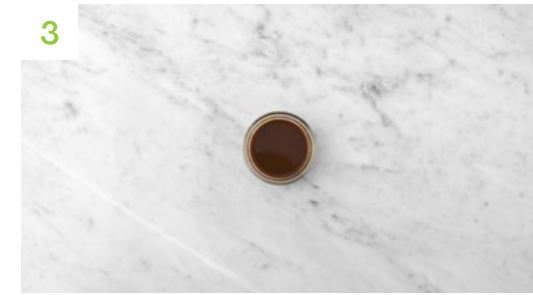
Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Faire griller l'aubergine.

Couper l'aubergine en tranches de 1 cm.

Répartir les quartiers d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*. Cuire l'aubergine au four 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée.



3 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger la sauce soja, le kecap manis, la sauce Worcester, la moitié de la sriracha, la fécule de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau* et du poivre*.

Astuce : ajoutez plus de sriracha si vous le souhaitez.



4 Préparer le wok

Retirer les graines du poivron et le couper en fines rondelles. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Tapoter le tofu sur de l'essuie-tout pour le sécher. Presser pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu. Couper ensuite le tofu en dés de 1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le tofu 6 à 7 min, sur toutes les faces.



5 Terminer le plat

Dans la poêle, ajouter le poivron, la moitié des cacahuètes et la partie blanche des oignons de printemps. Faire revenir à feu vif 1 à 2 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce. Laisser mijoter 2 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter l'aubergine dans la poêle et mélanger.



6 Dresser

Répartir le riz et le pad krapow dans des assiettes creuses. Garnir avec le reste de cacahuètes et la partie verte des oignons de printemps.

Bon appétit !

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Vous aimez HelloFresh ?

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

