

Satay-Tofu-Hack auf Glasnudelsalat mit Pak Choi, Limette und frischen Kräutern

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 916 kcal • Tag 5 kochen

33



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Rüebli



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Koriander



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu-Hack 11 16	1 x 180 g	2 x 180 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Erdnussbutter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x 3 g	2 x 3 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Brennwert	608 kJ/ 145 kcal	3834 kJ/ 916 kcal
Fett	9.1 g	57.1 g
– davon ges. Fettsäuren	3.3 g	21 g
Kohlenhydrate	10.1 g	63.8 g
– davon Zucker	2.4 g	15.1 g
Eiweiss	5 g	31.6 g
Salz	0.58 g	3.65 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!)



1 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.



2 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.



3 Glasnudeln kochen

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.



4 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.

Knoblauch und 100 ml [200 ml] **Wasser*** dazugeben und 3 – 4 Min. kochen, bis das **Wasser** verdunstet und das **Gemüse** weich ist.

Gemüse in die grosse Schüssel mit den **Glasnudeln** geben und vermengen. Mit **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Tofu-Hack anbraten

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen.

Tofu-Hack darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen **Korianderblätter** zusammen grob hacken.



6 Anrichten

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

Mit gehackten **Kräutern** 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 with pak choi, lime and fresh herbs

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 916 kcal • Cook on day 5



Tofu mince



Glass noodles



Pak Choi



Carrots



Unwaxed lime



Garlic clove



Coconut milk



Peanut butter



Soy sauce



“Hello Smoky
Paprika” spice mix



Coriander



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, sugar*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tofu mince 11 16	1 x	180 g	2 x	180 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Pak choi	2 x	130 g	4 x	130 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Peanut butter 1	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9	1 x	3 g	2 x	3 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 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. 630 g)
Calories	608 kJ/145 kcal	3834 kJ/916 kcal
Fat	9.1 g	57.1 g
– of which saturated fats	3.3 g	21 g
Carbohydrate	10.1 g	63.8 g
– of which sugar	2.4 g	15.1 g
Protein	5 g	31.6 g
Salt	0.58 g	3.65 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 prefer, halve them and cut diagonally into half-moons.

Cut off about 0.5 cm of the pak choi 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.

Add the garlic and 100 ml [200 ml] water* and cook for 3–4 min. until the water* boils off and the vegetables are soft.

Add the vegetables to the large bowl with the glass noodles and mix. Season with the juice of 1 [2] lime wedges, salt* and pepper*.



5 Fry the tofu mince

Heat the same frying pan again without any more fat.

Sauté the tofu mince on medium heat for 3–5 min. Season with pepper*.

Meanwhile, coarsely chop the coriander leaves.



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 chopped herbs 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/



Salade de vermicelles et tofu haché au satay, pak choï, citron vert et herbes fraîches

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 916 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Tofu haché



Vermicelles



Pak choï



Carottes



Citron vert, non ciré



Gousse d'ail



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Coriandre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, sucre*, huile*

Ustensiles de cuisine

2 saladiers, 2 grandes poêles, 1 passoire et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu haché 11 16)	1 x 180 g	2 x 180 g
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 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

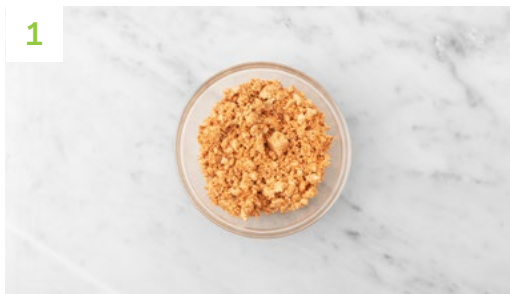
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	608 kJ/ 145 kcal	3834 kJ/ 916 kcal
Lipides	9,1 g	57,1 g
- dont acides gras saturés	3,3 g	21 g
Glucides	10,1 g	63,8 g
- dont sucre	2,4 g	15,1 g
Protéines	5 g	31,6 g
Sel	0,58 g	3,65 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 Mariner le tofu haché

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile* et du « 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.



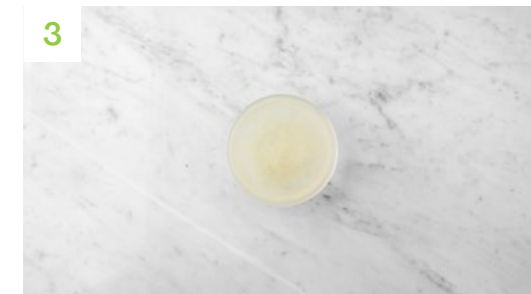
2 Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux en biais, puis en demi-lunes en diagonale.

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.



3 Faire cuire les vermicelles

Dans un saladier, recouvrir les vermicelles d'un grand volume d'eau* bouillante et saler*.

Y faire tremper les vermicelles 5 à 7 min et les déverser dans une passoire après le temps de cuisson.



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 choï 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.

Ajouter 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.

Ajouter les légumes dans le saladier contenant les vermicelles et mélanger. Assaisonner avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, du sel* et du poivre*.



5 Faire revenir le tofu haché

Faire chauffer à nouveau la même poêle sans ajouter de matière grasse.

Y faire dorer le tofu haché à feu moyen 3 à 5 min. Poivrer*.

Entre-temps, hacher grossièrement les feuilles de coriandre ensemble.



6 Dresser

Répartir les vermicelles et les légumes dans des assiettes creuses.

Verser la sauce satay sur les vermicelles et déposer dessus le tofu haché.

Garnir d'herbes hachées et servir avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

