

Reisnudel-Bowl mit Tofu in Aprikosensauce

dazu gebratener Pak Choi und gelber Rüebli-Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.481 kj/593 kcal • Tag 3 kochen



Tofu



Glasnudeln



Pak Choi



Gelbe Rüebli



Sesamöl



Erdnusskerne, ungesalzen



Frühlingszwiebel



Limette, ungewacht



Minze



Hoisin-Sauce



getrocknete Aprikosen



Sojasauce



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Weissweinessig*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen, 2 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Gelbe Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Erdnusskerne, ungesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hoisin-Sauce 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
getrocknete Aprikosen 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sojasaucen 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Wasser*, Zucker*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Fett	4.02 g	23.28 g
- davon ges. Fettsäuren	0.69 g	4.02 g
Kohlenhydrate	13.16 g	76.20 g
- davon Zucker	4.63 g	26.80 g
Eiweiss	3.54 g	20.47 g
Salz	0.763 g	4.417 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 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



Gemüse vorbereiten

Pak Choi längs halbieren und gründlich auswaschen.

Blätter der **Minze** fein hacken.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

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

Limette in 4 Spalten schneiden.



Für den Pak Choi

Die Hälfte des restlichen **Sesamöls** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und darin den **Pak Choi** 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, 50 ml [100 ml] **Wasser*** hinzugeben und offen köcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft und der **Pak Choi** gar ist.



Für den Rüebli Salat

Rüebli schälen und in eine grosse Schüssel raspeln. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und gehackte **Minze** hinzugeben.

Den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** hineinpresse, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.

Tofu aus der Packung herausnehmen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Dabei ein wenig Druck ausüben, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Tofu längs vierteln und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden.



Tofu anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne restliches **Sesamöl** erhitzen und den **Tofu** zusammen mit dem weissen Teil der **Frühlingszwiebel** 3 – 5 Min. rundum kross anbraten.

Mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und 30 Sek. einkochen lassen.



Sauce zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **gehackte Aprikosen** zusammen mit **Hoisinsauce**, **Sojasaucen**, der Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [2 TL] **Essig***, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** mit Hilfe eines Stabmixers zu einer leicht stückigen **Sauce** pürieren.

Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben, mit reichlich **heissem Wasser*** übergiessen und 2 – 3 Min. ziehen lassen.

Danach **Glasnudeln** durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abspülen, sodass die **Nudeln** nicht mehr zusammenkleben.



Anrichten

Glasnudeln auf Tellern verteilen und mit **Erdnusskernen** garnieren.

Tofu und **Limetten-Rüebli-Salat** daneben anrichten und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rice noodle bowl with tofu in apricot sauce

served with fried pak choi and yellow carrot salad

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 2.481 kj/593 kcal • Cook on day 3



Tofu



Glass noodles



Pak choi



Yellow carrot



Sesame oil



Peanuts, unsalted



Spring onion



Lime, unwaxed



Mint



Hoisin sauce



Dried apricots



Soy sauce



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

Good to have at hand

Sugar*, white wine vinegar*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

2 large frying pans, 2 large bowls, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tofu 11	1 x	250 g	1 x	500 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Yellow carrot	2 x	100 g	4 x	100 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Unsalted peanuts 1	1 x	20 g	2 x	20 g
Spring onion	2 x	35 g	1 x	140 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Mint	1 x	10 g **	1 x	10 g
Hoisin sauce 11 15	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Dried apricots 14	1 x	40 g	2 x	40 g
Soy sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	428 kJ/102 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Fat	4.02 g	23.28 g
- incl. saturated fats	0.69 g	4.02 g
Carbohydrate	13.16 g	76.20 g
- incl. sugar	4.63 g	26.80 g
Protein	3.54 g	20.47 g
Salt	0.763 g	4.417 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 **3** Sesame seeds **11** Soya **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat.

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



1 Prepare vegetables

Halve pak choi lengthways and wash it thoroughly.

Finely chop the mint leaves.

Roughly chop the dried apricots.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Cut the lime into 4 wedges.



4 For the pak choi

Heat up half of the remaining sesame oil in a large frying pan, then sauté the pak choi for 2-3 min. on each side, add 50 ml [100 ml] water* and simmer uncovered until the water evaporates and the pak choi is cooked.



2 For the carrot salad

Peel the carrots and grate them into a large bowl.

Add the green part of the spring onion and the chopped mint.

Press in the juice of 2 [3 | 4] lime wedges, season with salt* and pepper* and mix well.

Remove tofu from the packaging and pat it dry with kitchen roll.

Press the kitchen roll down a little to take some of the water out of the tofu.

Quarter the tofu lengthways and cut it into approx. 2 cm cubes.



5 Sauté tofu

In a second large frying pan, heat up the rest of the sesame oil and fry the tofu with the white part of the spring onion for 3-5 min. until the tofu is crisp all over.

Deglaze with the prepared sauce and cook for 30 sec.



3 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, use a hand blender to purée the chopped apricots, hoisin sauce, soy sauce, half of the sesame oil, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 100 ml [200 ml] water*, pepper* and a pinch of sugar* until you have a slightly lumpy sauce.

Put the glass noodles into a large bowl, cover with plenty of hot water* and leave to stand for 2-3 min.

Then drain glass noodles through a sieve and rinse with cold water to keep the noodles from sticking together.



6 Serve

Apportion glass noodles onto plates and garnish with the peanuts.

Add the tofu and the lime and carrot salad and enjoy with the rest of the 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!



Bol de nouilles de riz au tofu dans une sauce à l'abricot avec du pak choï poêlé et une salade de carottes jaunes

Végétalien • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 2.481 kJ/593 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Tofu



Vermicelles de riz



Pak choï



Carottes jaunes



Huile de sésame



Cacahuètes non salées



Oignon de printemps



Citron vert non ciré



Menthe



Sauce Hoisin



Abricots séchés



Sauce soja



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sucre*, vinaigre de vin blanc*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles, 2 saladiers, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Carottes jaunes	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Cacahuètes, non salées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Ciron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Abricots secs 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	428 kJ/102 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Lipides	4.02 g	23.28 g
- dont acides gras saturés	0.69 g	4.02 g
Glucides	13.16 g	76.20 g
- dont sucre	4.63 g	26.80 g
Protéines	3.54 g	20.47 g
Sel	0.763 g	4.417 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 3) graines de sésame 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



Préparer les légumes

Couper le pak choï en deux dans le sens de la longueur et le laver soigneusement.

Hacher finement les feuilles de menthe.

Hacher grossièrement les abricots secs.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le citron vert en 4.



Pour le pak choï

Chauffer la moitié de l'huile de sésame restante dans une grande poêle et y faire dorer le pak choï pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le pak choï soit cuit.



Pour la salade de carottes

Éplucher les carottes et râper dans un saladier.

Ajouter la partie verte de l'oignon de printemps et la menthe hachée.

Y presser le jus de 2 [3 | 4] quartiers de citron vert, assaisonner avec du sel* et du poivre* et bien mélanger.

Retirer le tofu de son emballage et le sécher avec du papier absorbant.

Presser légèrement pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu.

Couper le tofu en quatre dans la longueur puis en dés de 2 cm.



Cuire le tofu

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer le reste de l'huile de sésame et faire revenir le tofu avec la partie blanche de l'oignon de printemps pendant 3 à 5 min afin qu'il soit croustillant de tous les côtés.

Déglacer avec la sauce préparée et laisser réduire 30 secondes.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mixer les abricots hachés avec la sauce hoisin, la sauce soja, la moitié de l'huile de sésame, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 100 ml [200 ml] d'eau*, du poivre* et une pincée de sucre* jusqu'à obtenir une sauce avec des petits morceaux.

Mettre les vermicelles dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer environ 2 à 3 minutes.

Ensuite, égoutter les vermicelles dans une passoire et les rincer à l'eau froide de sorte que les vermicelles ne collent plus entre elles.



Dresser

Répartir les vermicelles dans les assiettes et garnir de cacahuètes.

Dresser le tofu et la salade de carottes au citron vert à côté 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 QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

