

Satay-Tofu-Gehacktes auf Glasnudelsalat mit Pak Choi, Rüebl und gerösteten Erdnüssen

Vegan Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 970 kcal • Tag 5 kochen

25



Glasnudeln



Sojasauce



Erdnussbutter



Erdnüsse



Kokosmilch



Rüebl



Pak Choi



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Limette, ungewachst



Tofu-Hack



Knoblauchzehe



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

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 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Erdnüsse 1	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“ 9	1 x 3 g	2 x 3 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Tofu-Hack 11 16	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. 580 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

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl*** und „**Hello Smoky Paprika**“ vermengen, **Tofu-Hack** darin **zerbröseln**, 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.



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.



Glasnudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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.



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.

Bratpfanneninhalte 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.

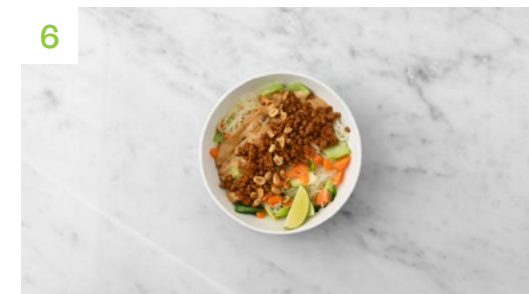
Gemüse in die grosse Schüssel mit **Glasnudeln** geben und vermengen.



Tofu-Hack anbraten

Bratpfanne auswaschen und ohne weitere Fettzugabe erhitzen.

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



Anrichten

Glasnudeln und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen.

Satay-Sauce auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit restliche **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!



Satay tofu mince on glass noodle salad with pak choi, carrots and roasted peanuts

Vegan Family 30-40 minutes • 970 kcal • Cook on day 5

25



Glass noodles



Soy sauce



Peanut butter



Peanuts



Coconut milk



Carrots



Pak choi



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Lime, unwaxed



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 (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Peanut butter (1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Peanuts (1)	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 (9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Tofu mince (11) (16)	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. 580 g)
Calories	701 kJ/ 168 kcal	4057 kJ/ 970 kcal
Fat	10.79 g	62.41 g
- incl. saturated fats	3.75 g	21.69 g
Carbohydrate	10.75 g	62.17 g
- incl. 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

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and "Hello Smoky Paprika, crumble the tofu mince into it, 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 of the pak choi and cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic.

Cut the lime into quarters.



3 Cook the glass noodles

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour plenty of boiling water* over the glass noodles in a large bowl.

Soak the glass noodles in it 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 contents of the frying 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.

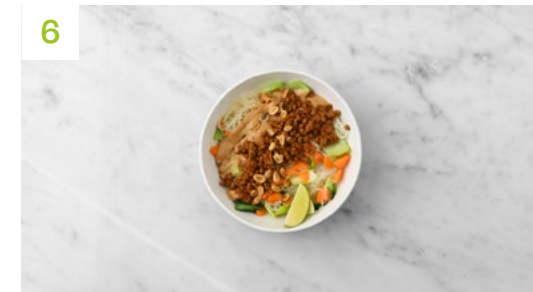


5 Sauté the tofu mince

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 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!)



Satay tofu mince on glass noodle salad with pak choi, carrots and roasted peanuts

Vegan Family 30-40 minutes • 970 kcal • Cook on day 5

25



Glass noodles



Soy sauce



Peanut butter



Peanuts



Coconut milk



Carrots



Pak choi



“Hello Smoky
Paprika” spice mix



Lime, unwaxed



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 (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Peanut butter (1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Peanuts (1)	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 (9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Tofu mince (11) (16)	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. 580 g)
Calories	701 kJ/ 168 kcal	4057 kJ/ 970 kcal
Fat	10.79 g	62.41 g
- incl. saturated fats	3.75 g	21.69 g
Carbohydrate	10.75 g	62.17 g
- incl. 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

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and "Hello Smoky Paprika, crumble the tofu mince into it, 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 of the pak choi and cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic.

Cut the lime into quarters.



3 Cook the glass noodles

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour plenty of boiling water* over the glass noodles in a large bowl.

Soak the glass noodles in it 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 contents of the frying 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.

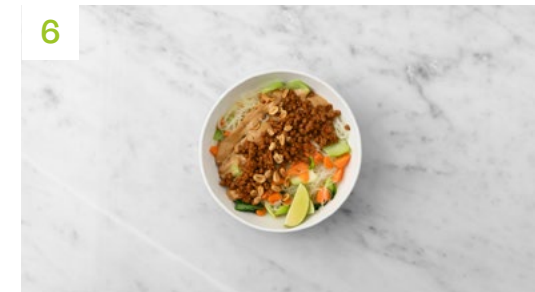


5 Sauté the tofu mince

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 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!

