

Tempeh-Satay-Spiessli mit Erdnuss-sauce auf Glasnudeln

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.202 kj/765 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



marinierter Tempeh



Holzspiessli



Erdnussbutter



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Knoblauchzehe



Rüebli



Chinakohl



Frühlingszwiebel



Ingwer



Limette, ungewachst



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

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Pfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
marinierter Tempeh 11 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Holzspiessli	6 x Stück	12 x Stück
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Chinakohl	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	594 kJ/142 kcal	3.202 kJ/765 kcal
Fett	7.47	40.29
- davon ges. Fettsäuren	0.93	5.00
Kohlenhydrate	13.48	72.74
- davon Zucker	4.15	22.38
Eiweiss	5.10	27.52
Salz	0.55	3.01

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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **heisses Wasser*** im Wasserkocher. Tempeh gleichmässig auf den Holzspiessli verteilen.

Die Hälfte [**ganzen**] **Ingwer** schälen und grob hacken.

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

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Limette vierteln.



Glasnudeln garen

Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben, mit reichlich **heissem Wasser*** übergossen und für 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Nach der Garzeit **Glasnudeln** durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abspülen.

Glasnudeln mit einer Schere einige Male durchschneiden.

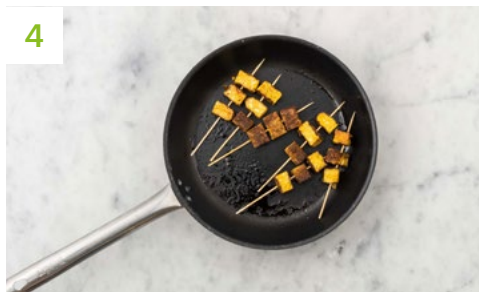


Für die Sauce

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Knoblauch** und **Ingwer** für 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalte in ein hohes Rührgefäss geben.

Erdnussbutter, **Sojasauce**, Sweet-**Chili**-Sauce, den **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 40 ml [80 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** in das hohe Rührgefäss geben und alles zusammen mit Hilfe eines Stabmixer zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



Tempeh anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Tempehspiessli** rundum für 4 – 5 Min. goldbraun braten.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

Währenddessen **Rüebli** schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Chinakohl vierteln, Strunk entfernen und **Chinakohl** feine Streifen schneiden.



Gemüse anbraten

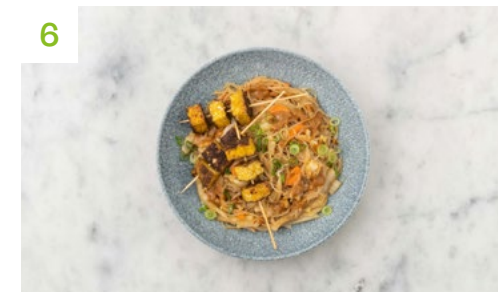
Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und darin weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Chinakohl** und **Rüebli** für 4 – 6 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben.

Pfanneninhalte mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen und für 1 – 2 Min. einköcheln lassen, dabei 2 EL [4 EL] der **Sauce** zurückbehalten.

Tempeh-Spiessli nach Belieben mit in die Bratpfanne geben, um sie kurz aufzuwärmen.



Anrichten

Glasnudeln auf tiefen Tellern verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Tempeh satay skewers with peanut sauce on glass noodles

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.202 kj/765 kcal • Cook on day 3



Glass noodles



Marinated tempeh



Wooden skewers



Peanut butter



Soy sauce



Sweet chilli sauce



Garlic cloves



Carrots



Chinese cabbage



Spring onions



Ginger



Lime, unwaxed



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

Good to have at hand
Salt*, pepper*, oil*, water*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Marinated tempeh 11 15	1 x 200 g	2 x 200 g
Wooden skewers	6 x skewers	12 x skewers
Peanut butter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Soy sauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet chilli sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Chinese cabbage	1 x 400 g	1 x 800 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Oil*, water*, sugar*	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	594 kJ/142 kcal	3.202 kJ/765 kcal
Fat	7.47	40.29
- incl. saturated fats	0.93	5.00
Carbohydrate	13.48	72.74
- incl. sugar	4.15	22.38
Protein	5.10	27.52
Salt	0.55	3.01

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)** Soy **14)** Sulfur Dioxides and Sulphites **15)** Wheat.

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



Get prepped

Heat plenty of hot water* in the kettle.

Spread the tempeh evenly on wooden skewers.

Peel half of the [whole] ginger and chop it coarsely.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and roughly chop the garlic.

Cut the lime into quarters.



Cook glass noodles

Put the glass noodles into a large bowl, pour plenty of hot water* over them and leave to stand for 5 min.

In the meantime, continue with the recipe.

After cooking time, drain the glass noodles through a sieve and rinse with cold water.

Cut the glass noodles a few times using scissors.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté garlic and ginger for 1-2 min. until colourless. Then pour the contents of the pan into a tall mixing bowl.

Add the peanut butter, soy sauce, sweet chilli sauce, the juice of 2 [4] lime quarters, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 40 ml [80 ml] water*, and pepper* to the tall mixing bowl and blend everything together until smooth using a hand blender.



Sauté the tempeh

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 2 and fry the tempeh skewers on all sides for 4-5 min. until golden brown.

Then remove from the frying pan and set aside.

Meanwhile, peel the carrots, cut them in half lengthwise and cut them into thin half-moons.

Quarter the Chinese cabbage, remove the stalk and cut the Chinese cabbage into fine strips.



Sauté the vegetables

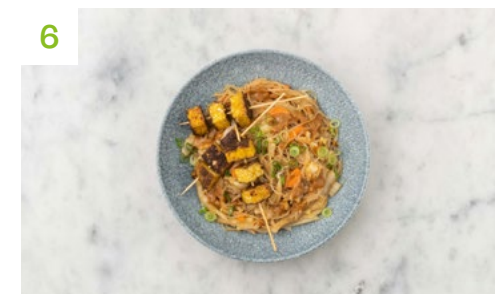
Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and sauté the white parts of the spring onions, Chinese cabbage and carrots for 4-6 min.

Season with salt* and pepper*.

Add the glass noodles.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and allow to simmer for 1-2 min. while also keeping back 2 tbsp. [4 tbsp.] of sauce.

If desired, add tempeh skewers to the frying pan to warm them up briefly.



Serve

Apportion the glass noodles onto deep plates.

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!



Brochettes de Tempeh et de satay avec sauce aux cacahuètes sur vermicelles

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 3.202 kj/765 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Vermicelles



Tempeh mariné



Brochettes en bois



Beurre de cacahuètes



Sauce de soja



Sauce au piment doux



Gousse d'ail



Carottes



Chou chinois



Oignon de printemps



Gingembre



Citron vert, non ciré



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*, eau*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 récipient profond, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Temphe mariné 11 15	1 x 200 g	2 x 200 g
Brochettes en bois	6 x Pièces	12 x Pièces
Beurre de cacahuètes 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce de soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce au piment doux 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Chou chinois	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile*, eau*, sucre*	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	594 kJ/142 kcal	3.202 kJ/765 kcal
Lipides	7.47	40.29
- dont acides gras saturés	0.93	5.00
Glucides	13.48	72.74
- dont sucre	4.15	22.38
Protéines	5.10	27.52
Sel	0.55	3.01

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** Arachides **11** Soja **14** Anhydride sulfureux et sulfites **15** Blé.

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



Petite préparation

Chauffe une grande quantité d'eau chaude* dans la bouilloire.

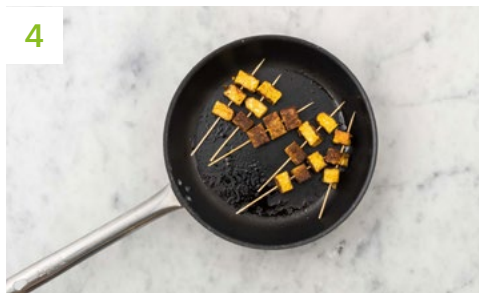
Répartir uniformément le Temphe sur les brochettes en bois.

Peler la moitié [l'ensemble] du gingembre et le hacher finement.

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

Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Couper le citron vert en quatre.



Faire revenir le Temphe

Dans la grande poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire dorer les brochettes de Temphe de tous les côtés pendant 4 à 5 minutes.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.

Pendant ce temps, éplucher les carottes, les couper dans le sens de la longueur puis en fines demi-lunes.

Couper le chou chinois en quatre, retirer le trognon et couper le en fines lamelles.



Cuire les vermicelles

Mettre les vermicelles dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante* et laisser reposer 5 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Après la cuisson, égoutter les vermicelles à travers une passoire et les rincer à l'eau froide.

Couper plusieurs fois les vermicelles avec des ciseaux.



Faire revenir les légumes

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et y faire revenir la partie blanche de l'oignon de printemps, le chou chinois et les carottes pendant 4 à 6 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les vermicelles.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter pendant 1 à 2 minutes, en réservant 2 cs [4 cs] de sauce.

Ajouter à volonté les brochettes de Temphe dans la poêle pour les réchauffer brièvement.

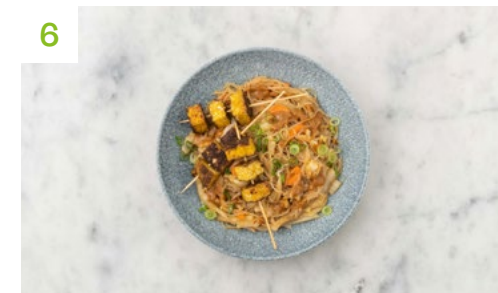


Pour la sauce

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande poêle et y faire blondir la moitié des dés d'oignon 1 à 2 minutes.

Verser le contenu de la poêle dans un récipient profond.

Mettre le beurre de cacahuètes, la sauce de soja, la sauce au piment doux, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 1 cc [2 cc] de sucre*, 40 ml [80 ml] d'eau* et du poivre* dans le récipient profond et mélanger le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une sauce lisse.



Dresser

Répartir les vermicelles dans des assiettes creuses.

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 !

