

# Thai Style Wraps mit Knuspertofu & Erdnussauce dazu bunter Radiesli-Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 804 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Erdnussbutter



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Marinierter Tofu mit Basilikum



Koriander



Radiesli



Maizena



Erdnüsse



kleine Salatgurke

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, Küchenpapier und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Erdnüsse <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 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. 460 g)
Brennwert	723 kJ/ 173 kcal	3363 kJ/ 804 kcal
Fett	10.46 g	48.63 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	6.79 g
Kohlenhydrate	13.21 g	61.44 g
- davon Zucker	3.89 g	18.08 g
Eiweiss	6.59 g	30.63 g
Salz	0.876 g	4.074 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

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

**Tofu** waagrecht halbieren und auf Küchenpapier gut ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen.

**Knoblauch** fein hacken.



## Tofu backen

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl\*** mit **Maizena**, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** unterrühren, **Tofu hineinbröseln** und vermengen, bis der **Tofu** auf allen Seiten mit der **Marinade** bedeckt ist.

**Marinierten Tofu** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Sauce kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Restlichen **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Erdnussbutter**, **Sojasauce**, Hälfte der **Sweet-Chili-Sauce** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** zugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis eine geschmeidige **Sauce** entsteht.

Topf beiseite stellen.



## Für den Salat

In einer grossen Schüssel restliche **Sweet-Chili-Sauce**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Radiesli** in dünne Scheiben schneiden.

**Gurke** längs halbieren, dann in 1 cm Würfel schneiden.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

**Radiesli**, **Gurke** und **Romanasalat** mit dem **Dressing** mischen.

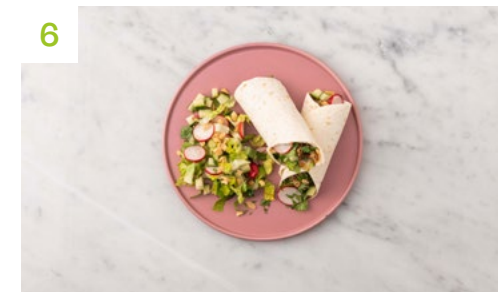


## Koriander schneiden

**Korianderblätter** grob hacken.

**Erdnüsse** grob hacken.

**Tortillas** die letzten 30 Sek. mit in den Ofen geben und erwärmen.



## Anrichten

Zwei Drittel der **Erdnuss-Sauce** auf den **Tortillas** verteilen.

Etwas **Salat**, **Tofu-Crumble**, gehackten **Koriander** und die Hälfte der **Erdnüsse** in einer Reihe auf die **Tortillas** geben und die Fladen fest aufrollen.

Mittig schräg aufschneiden und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten.

Mit restlichen **Erdnüssen** bestreuen und mit der restlichen **Sauce** geniessen.

## En Guete!

# Thai style wraps with crispy tofu & peanut sauce served with colourful radish salad

Vegan 30-40 minutes • 804 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Peanut butter



Soy sauce



Sweet chilli sauce



Garlic clove



Romaine lettuce heart



Marinated tofu with basil



Coriander



Radish



Corn starch



Peanuts



Small cucumber

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, kitchen roll and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas <b>15)</b>	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Peanut butter <b>1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Marinated tofu with basil <b>11)</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Peanuts <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 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. 680 g)
Calories	723 kJ/ 173 kcal	3.363 kJ/ 804 kcal
Fat	10.46 g	48.63 g
- incl. saturated fats	1.46 g	6.79 g
Carbohydrate	13.21 g	61.44 g
- incl. sugar	3.89 g	18.08 g
Protein	6.59 g	30.63 g
Salt	0.876 g	4.074 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)** 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!)



## Get prepped

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

Cut tofu in half horizontally and squeeze out as much liquid as possible using a paper towel.

Finely chop the garlic.



## Bake the tofu

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* with corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.

Press in the other half of the garlic, crumble the tofu in and mix together until the tofu is coated with marinade on all sides.

Place marinated tofu on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 25-30 min. until crispy.

In the meantime, continue with the recipe.



## Cook the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small pot.

Fry the remaining garlic in it for 1 min. until colourless.

Add the peanut butter, soy sauce, half of the sweet chilli sauce, and 100 ml [200 ml] water\* and simmer for 3-4 min. until a smooth sauce forms.

Set the pot to one side.



## For the salad

In a large bowl, mix together the remaining sweet chilli sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*. Season with salt\* and pepper\*.

Cut the radishes into thin slices.

Cut the cucumber in half lengthways and then into 1 cm cubes.

Cut the romaine lettuce into broad strips.

Mix the radish, cucumber, and romaine lettuce into the dressing.

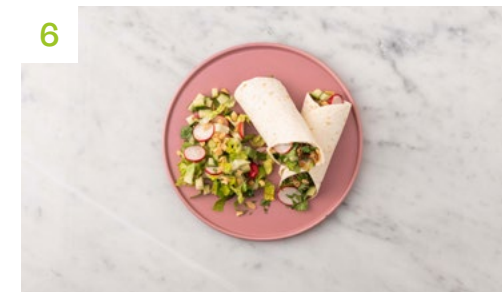


## Chop the coriander

Roughly chop the coriander leaves.

Roughly chop the peanuts.

Place the tortillas in the oven for the last 30 sec. and heat through.



## Serve

Spread two thirds of the peanut sauce on the tortillas.

Place some lettuce, tofu crumble, chopped coriander and half of the peanuts on top of the tortillas and roll them up tightly.

Slice diagonally down the middle and arrange on plates with salad alongside.

Sprinkle with the rest of the peanuts and enjoy with the remaining dressing.

**Bon appetit!**

# Wraps à la thaïlandaise avec tofu croustillant & sauce aux cacahuètes accompagnés d'une salade de radis multicolore

Végétalien 30 – 40 minutes • 804 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Tortillas de blé



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Sauce au piment doux



Gousse d'ail



Laitue romaine



Tofu mariné au basilic



Coriandre



Radis



Maïzena



Cacahuètes



Concombre



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, de l'essuie-tout et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé <b>15)</b>	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tofu mariné au basilic <b>11)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Cacahuètes <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 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. 460 g)
Valeur calorique	723 kJ/ 173 kcal	3.363 kJ/ 804 kcal
Lipides	10.46 g	48.63 g
- dont acides gras saturés	1.46 g	6.79 g
Glucides	13.21 g	61.44 g
- dont sucre	3.89 g	18.08 g
Protéines	6.59 g	30.63 g
Sel	0.876 g	4.074 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 **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 !)



## Petite préparation

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

Couper le tofu en deux horizontalement et bien le presser sur de l'essuie-tout pour en extraire le plus de liquide possible.

Hacher finement l'ail.



## Enfourner le tofu

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile\* avec la moitié de facule de maïs, 1 cc [2 cc] de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter la moitié de l'ail, ajouter le tofu en l'émiettant et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit recouvert de tous les côtés par la marinade.

Déposer le tofu mariné sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Préparer la sauce

Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire suer le reste de l'ail pendant 1 min jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le beurre de cacahuètes, la sauce soja, la moitié de la sauce au piment doux et 100 ml [200 ml] d'eau\*, puis laisser mijoter 3 à 4 min jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Mettre la casserole de côté.



## Pour la salade

Dans un saladier, mélanger le reste de la sauce au piment doux, 1 cs [2 cs] d'huile\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Couper les radis en fines tranches.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, puis en dés de 1 cm.

Couper la laitue romaine en fines lanières.

Mélanger les radis, le concombre et la laitue romaine avec la sauce.

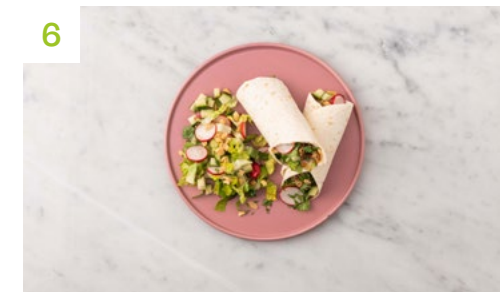


## Hacher la coriandre

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Enfourner les tortillas au four pour les 30 dernières secondes .



## Dresser

Répartir les deux tiers de la sauce aux cacahuètes sur les tortillas.

Déposer un peu de salade, du crumble de tofu, de la coriandre hachée et la moitié des cacahuètes en une rangée sur les tortillas, puis les enrouler fermement.

Couper en biais au milieu et les dresser sur des assiettes avec la salade.

Parsemer du reste des cacahuètes et déguster avec le reste de la sauce.

**Bon appétit !**