

Gado Gado! Tofu mit Satay-Sauce auf Gemüsebett

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 965 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffeln



Erdnussbutter



Kokosmilch



Buschbohnen



Sweet Chili Sauce



milder Chili-Mix



Erdnüsse



Tofu



Rüebli



Sojasauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüeschäler

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
Erdnussbutter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
milder Chili-Mix	1 x	2	1 x	4
Erdnüsse 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Tofu 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 650 g)
Brennwert	620 kJ/ 148 kcal	4038 kJ/ 965 kcal
Fett	9.69 g	63.11 g
– davon ges. Fettsäuren	3.95 g	25.71 g
Kohlenhydrate	8.46 g	55.10 g
– davon Zucker	3.16 g	20.56 g
Eiweiss	5.99 g	39.01 g
Salz	0.956 g	6.224 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.



Satay-Sauce ansetzen

In einer grossen Schüssel **Karotten** mit 1 EL [2 EL] **Sojasauce** und **Chilli** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) marinieren lassen.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, restliche **Sojasauce** und die Hälfte der **Sweet-Chili-Sauce** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gelegentlich rühren.



Gemüse kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 Min. garen, bis sie weich sind.

Bohnen in den letzten 8 Min. der Garzeit dazugeben. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und beiseite stellen.



Tofu anbraten

Währenddessen, **Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen.

Dabei Druck anwenden, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Anschliessend **Tofu** waagrecht halbieren.

Erdnüsse fein hacken.

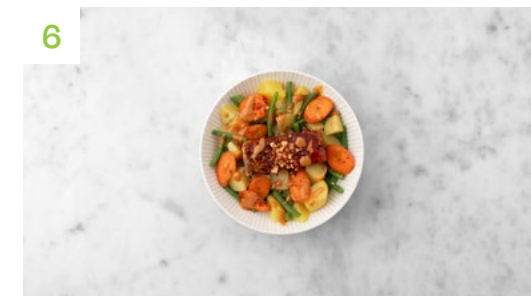
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Tofu darin 2 – 3 Min. je Seite braten.



Tofu vollenden

Hitze reduzieren und **Tofu** mit restlicher **Sweet-Chili-Sauce** und 50 [100 ml] **Wasser*** ablöschen, 3 – 4 Min. unter gelegentlichem Wenden köcheln lassen, bis der **Tofu** glasiert ist.



Anrichten

Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf tiefe Tellern verteilen, marinierte **Rüebli** und **Tofu** daneben anrichten.

Zum Schluss das **Tofu** mit gehackten **Erdnüssen** garnieren, **Satay-Sauce** auf das **Gado-Gado** verteilen und nach Belieben mit restlichem **Chili** toppen.

En Guete!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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



Gado gado! Tofu with satay sauce on a bed of vegetables

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 965 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Peanut butter



Coconut milk



French beans



Sweet chilli sauce



Mild chilli mix



Peanuts



Tofu



Carrots



Soy sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 sieve, 1 large bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Mild chilli mix	1 x	2	1 x	4
Peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Tofu 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 650 g)
Calories	620 kJ/148 kcal	4038 kJ/965 kcal
Fat	9.69 g	63.11 g
- of which saturated fats	3.95 g	25.71 g
Carbohydrate	8.46 g	55.10 g
- of which sugar	3.16 g	20.56 g
Protein	5.99 g	39.01 g
Salt	0.956 g	6.224 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 **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 Get prepped

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes,

Peel the carrot and cut it diagonally into thin slices.

Trim and halve the French beans.



2 Prepare the satay sauce

In a large bowl marinate the carrots in 1 tbsp. [2 tbsp.] soy sauce and chilli to taste (warning: spicy!).

In a small pot, mix the coconut milk, peanut butter, remaining soy sauce and half of the sweet chilli sauce and simmer on a low heat until serving. Stir occasionally.



3 Cook the vegetables

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Add the potatoes and cook for 12 min. until soft.

Add the beans for the last 8 min. of the cooking time. Once cooked, drain in a sieve and set aside.



4 Fry the tofu

Meanwhile, pat the tofu dry with kitchen roll.

Press slightly to squeeze some of the water out of the tofu.

Then halve the tofu horizontally.

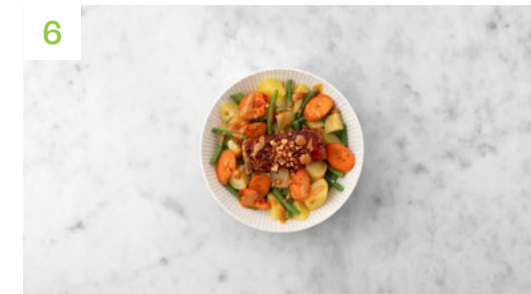
Finely chop the walnuts.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the tofu for 2-3 min. on each side.



5 Finish the tofu

Reduce the heat and deglaze the tofu with the remaining sweet chilli sauce and 50 ml [100 ml] water*, simmer for 3-4 min., turning occasionally, until the tofu is glazed.



6 Serve

Apportion the potatoes and beans on deep plates and arrange the marinated carrots and tofu alongside.

Finally, garnish the tofu with chopped peanuts, spread the satay sauce on the gado-gado and top with the remaining chilli to taste.

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Tofu Gado Gado ! à la sauce satay sur lit de légumes

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 965 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pommes de terre



Beurre de cacahuète



Lait de coco



Haricots verts



Sauce au piment doux



Mélange de piment doux



Cacahuètes



Tofu



Carottes



Sauce soja



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire, 1 saladier et 1 économe

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange de piment doux	1 x 2	1 x 4
Cacahuètes 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tofu 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 650 g)
Valeur calorique	620 kJ/ 148 kcal	4 038 kJ/ 965 kcal
Lipides	9,69 g	63,11 g
– dont acides gras saturés	3,95 g	25,71 g
Glucides	8,46 g	55,10 g
– dont sucre	3,16 g	20,56 g
Protéines	5,99 g	39,01 g
Sel	0,956 g	6,224 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 !)

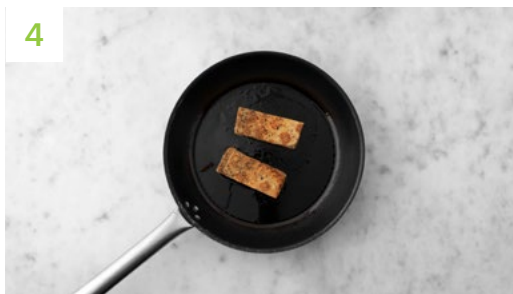


Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Peler les carottes et les couper en diagonale en fines rondelles.

Retirer les extrémités des haricots verts et les couper en deux.



Cuire le tofu

Pendant ce temps, sécher le tofu avec de l'essuie-tout.

Exercer une pression pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu.

Puis couper le tofu en deux dans la longueur.

Hacher finement les cacahuètes.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire dorer le tofu 2-3 minutes. de chaque côté.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



Préparer la sauce satay

Dans un saladier, faire mariner les carottes avec 1 cs [2 cs] de sauce soja et la quantité souhaitée de piment (attention : piquant !).

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuètes, le reste de la sauce soja et la moitié de la sauce au piment doux et laisser mijoter à feu doux jusqu'au dressage. Remuer de temps en temps.



Terminer le tofu

Réduire la chaleur et déglacer le tofu avec la sauce au piment doux restante et 50 ml [100 ml] d'eau*, 3 - 4 minutes, laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tofu soit glacé.

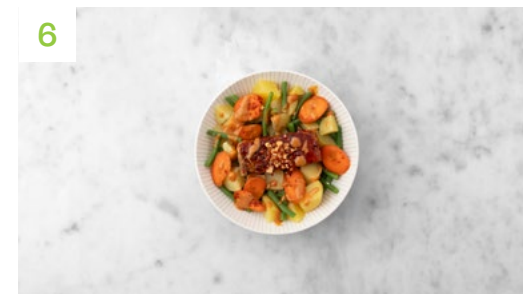


Cuire les légumes

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Laver les pommes de terre et les faire cuire 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajouter les haricots pendant les 8 dernières minutes de cuisson. Les égoutter dans la passoire une fois la cuisson terminée et les réserver.



Dresser

Répartir le mélange de légumes, haricots et pommes de terres dans des assiettes creuses, avec les carottes marinées et le tofu à côté.

Pour finir, garnir le tofu avec les cacahuètes hachées, répartir la sauce Satay sur le Gado-Gado et assaisonner avec la quantité souhaitée du piment restant.

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/

