

Thailändischer Laab! Tofusalat auf Basmatireis mit Rüebl und Sesamdip

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 925 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Tofu-Hack



Rüebl



Sweet Chili Sauce



Eschalotte



Koriander



rote Peperoncini



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



Ketjap Manis



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu-Hack 11 16	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Ketjap Manis 11 15	1 x 18 ml	2 x 18 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sesamöl 3	1 x 10 ml	1 x 20 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. 560 g)
Brennwert	692 kJ/ 165 kcal	3870 kJ/ 925 kcal
Fett	9.1 g	50.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.4 g
Kohlenhydrate	14.6 g	81.6 g
– davon Zucker	3.6 g	20.3 g
Eiweiss	5.5 g	30.7 g
Salz	0.35 g	1.94 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 **16** Gerste

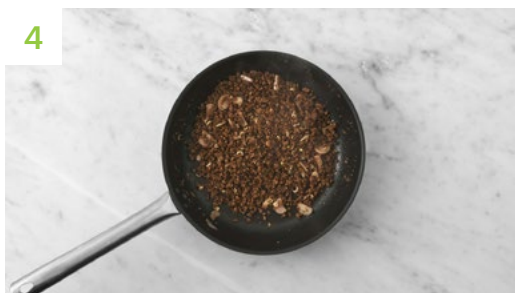
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Reis zubereiten

Grünen Teil des **Zitronengrases** vom weissen Teil trennen. Grünen Teil in 3 cm Stücke schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. Grünen Teil des **Zitronengrases** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Tofu anbraten

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

Tofu darin 2 – 4 Min. scharf anbraten.

Eschallotten, weissen Teil des **Zitronengrases**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und weitere 2 – 4 Min. braten lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Weissen Teil des **Zitronengrases** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Eschalotte in feine Ringe schneiden.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Korianderblätter grob hacken.

Limette vierteln.

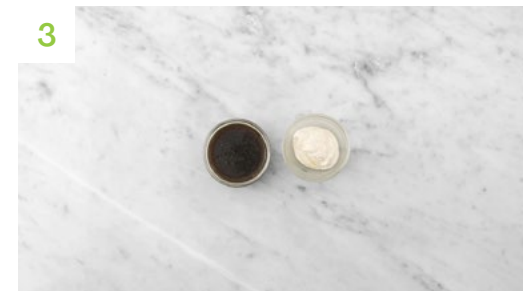
Peperoncini entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



5 Tofu marinieren

Bratpfanne vom Herd nehmen.

Rüebli, die Hälfte der **Erdnüsse**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte der **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) und **Sauce** unterheben.



3 Sossen vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 3 [6]

Limettenvierteln, Ketjap Mantis, 100 ml [200 ml]

Wasser*, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise**, **Sesamöl**, **Limettensaft***, **Salz** und **Pfeffer** vermengen.



6 Anrichten

Den grünen Teil des **Zitronengrases** aus dem **Reis** entfernen.

Reis und Laab auf tiefe Teller verteilen und mit dem Mayodip toppen. Mit restlichen **Erdnüssen**, **Peperoncini** und **Kräutern** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Thai laab! Tofu salad on basmati rice with carrots and sesame dip

Vegan Eco-friendly 25–35 minutes • 925 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Tofu mince



Carrots



Sweet chilli sauce



Shallots



Coriander



Red peperoncini



Unwaxed lime



Salted peanuts



Ketjap manis



Vegan mayonnaise



Sesame oil



Let's get started

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, sugar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Tofu mince 11 16	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Salted peanuts 1	1 x	20 g	1 x	40 g
Ketjap manis 11 15	1 x	18 ml	2 x	18 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Sesame oil 3	1 x	10 ml	1 x	20 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. 560 g)
Calories	692 kJ/165 kcal	3870 kJ/925 kcal
Fat	9.1 g	50.9 g
- of which saturated fats	1.1 g	6.4 g
Carbohydrate	14.6 g	81.6 g
- of which sugar	3.6 g	20.3 g
Protein	5.5 g	30.7 g
Salt	0.35 g	1.94 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 **16** Barley

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



1 Prepare the rice

Separate the green part of the lemongrass from the white part. Cut the green part into 3 cm pieces.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add the green lemongrass and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



2 Get prepped

Cut the white lemongrass in half lengthways and cut into thin half-moons.

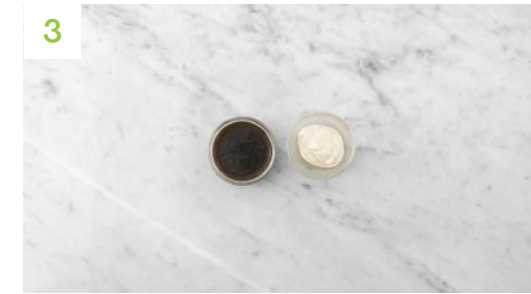
Cut the shallots into thin rings.

Peel and coarsely grate the carrots.

Roughly chop the coriander leaves.

Cut the lime into quarters.

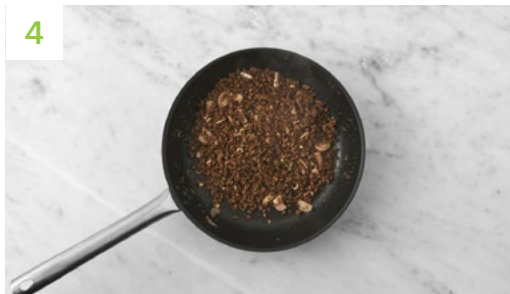
Remove the seeds from the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).



3 Prepare the sauces

In a small bowl, mix the juice of 3 [6] lime quarters, the ketjap manis, 100 ml [200 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper* to make a sauce.

In a second small bowl, mix the vegan mayonnaise, sesame oil, lime juice*, salt and pepper.



4 Fry the tofu

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sear the tofu for 2–4 min.

Add the shallots, white lemongrass, salt* and pepper* and fry for another 2–4 min.



5 Marinate the tofu

Remove the frying pan from the stove.

Mix the carrots, half of the peanuts, half of the herbs and half of the peperoncini (warning: spicy!) into the sauce.



6 Serve

Remove the green lemongrass from the rice.

Apportion the rice and laab onto deep plates and top with the mayo dip. Garnish with the remaining peanuts, peperoncini and herbs.

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/



Laab thaïe ! Salade de tofu sur riz basmati, avec carottes et dip au sésame

Végétalien Écologique 25 – 35 minutes • 925 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Riz basmati



Tofu haché



Carottes



Sauce au piment doux



Échalote



Coriandre



Piment rouge



Citron vert, non ciré



Cacahuètes salées



Kecap manis



Mayonnaise végétalienne



Huile de sésame



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

C'est parti

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu haché 11 16	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au piment doux 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Citron vert, non cîré	1 x 75 g	2 x 75 g
Cacahuètes salées 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Kecap manis 11 15	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Huile de sésame 3	1 x 10 ml	1 x 20 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. 560 g)
Valeur calorique	692 kJ/ 165 kcal	3870 kJ/ 925 kcal
Lipides	9,1 g	50,9 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	6,4 g
Glucides	14,6 g	81,6 g
- dont sucre	3,6 g	20,3 g
Protéines	5,5 g	30,7 g
Sel	0,35 g	1,94 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 **16)** orge

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



1 Préparer le riz

Séparer la partie verte et la partie blanche de la citronnelle. Couper la partie verte en morceaux de 3 cm.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Ajouter la partie verte de la citronnelle et 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Petite préparation

Couper la partie blanche de la citronnelle en deux dans la longueur et la débiter en fines demi-lunes.

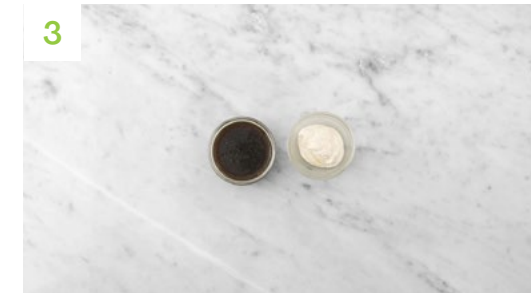
Trancher finement l'échalote en rondelles.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.

Couper le citron vert en quatre.

Épépiner le piment et le hacher finement (attention : piquant !).



3 Préparer les sauces

Dans un bol, mélanger le jus de 3 [6] quartiers de citron vert, le kecap manis, 100 ml [200 ml] d'eau*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une sauce.

Dans un second bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, l'huile de sésame, le jus de citron vert, du sel* et du poivre*.



4 Faire dorer le tofu

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le tofu à feu vif 2 à 4 min.

Ajouter les échalotes, la partie blanche de la citronnelle, du sel* et du poivre* et faire revenir encore 2 à 4 min.



5 Faire mariner le tofu

Retirer la poêle du feu.

Incorporer les carottes, la moitié des cacahuètes, la moitié des herbes, la moitié du piment (attention : piquant !) et la sauce.



6 Dresser

Retirer du riz la partie verte de la citronnelle.

Répartir le riz et le Laab sur des assiettes creuses et garnir de dip à la mayonnaise. Parsemer avec le reste de cacahuètes, de piment et d'herbes.

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/

