

Vegane Schupfnudeln mit Räuchertofu dazu Sauerkraut und Schnittlauch-Dip

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 854 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Zwiebel



Mildes Sauerkraut



Schupfnudeln



Schnittlauch



vegane Mayonnaise



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
geräucherter Tofu 11)	1 x	175 g	2 x	175 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Mildes Sauerkraut 10)	1 x	400 g	2 x	400 g
Schupfnudeln 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 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. 600 g)
Brennwert	601 kJ/ 144 kcal	3573 kJ/ 854 kcal
Fett	7.9 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.8 g
Kohlenhydrate	12.5 g	74.1 g
– davon Zucker	3.7 g	22.2 g
Eiweiss	4.8 g	28.8 g
Salz	1.16 g	6.88 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



Schupfnudeln braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Schupfnudeln** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.



Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Räuchertofu** in 0.5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Tofu anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Räuchertofu**, **Zwiebelstreifen** und „**Hello Paprika**“ darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Tofuwürfel** ein wenig Farbe bekommen. Dabei gelegentlich rühren.



Sauerkraut hinzufügen

Sauerkraut samt Flüssigkeit und 1 TL [2 TL] **Zucker*** in die Bratpfanne geben und 3 – 5 Min. weiterbraten lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. **Worcester Sauce** dazugeben und mit **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, drei Viertel der **Kräuter** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schupfnudeln zurück in die Bratpfanne geben und gründlich vermengen.



Anrichten

Schupfnudel-Pfanne auf tiefe Tellern verteilen. Mit **Schnittlauch-Dip** beträufeln und mit restlichem **Schnittlauch** 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!



Vegan potato noodles with smoked tofu

served with sauerkraut and chive dip

Vegan Eco-friendly 20–30 minutes • 854 kcal • Cook on day 5



Smoked tofu



Onion



Mild sauerkraut



Potato noodles



Chives



Vegan mayonnaise



Worcester Sauce



“Hello Paprika” spice mix



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

Let's get started

Wash the herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, vegetable margarine*, oil*, sugar*

Cooking utensils

1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Smoked tofu 11)	1 x	175 g	2 x	175 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mild sauerkraut 10)	1 x	400 g	2 x	400 g
Potato noodles 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 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. 600 g)
Calories	601 kJ/144 kcal	3573 kJ/854 kcal
Fat	7.9 g	47 g
- of which saturated fats	1 g	5.8 g
Carbohydrate	12.5 g	74.1 g
- of which sugar	3.7 g	22.2 g
Protein	4.8 g	28.8 g
Salt	1.16 g	6.88 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: 10) Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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



Fry the potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* in a large frying pan. Sauté the potato noodles for 6-7 min., stirring occasionally, until lightly browned. Remove and set aside.



Get prepped

Meanwhile, cut the tofu into 0.5 cm cubes. Halve the onion and cut it into thin strips.



Fry the tofu

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* in the large frying pan from step 1. Fry the tofu, onions and "Hello Paprika" for 4-5 min. until the tofu cubes take on some colour. Stir the mix occasionally as it cooks.



Add the sauerkraut

Add the sauerkraut including the liquid and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* to the pan and fry for another 3-5 min. until the liquid has boiled off. Add the Worcester sauce and season with pepper*.



For the dip

In the meantime, cut the chives into thin rings. In a small bowl, stir together the vegan mayonnaise, three quarters of the herbs and 1 tbsp [2 tbsp.] water*. Season with salt* and pepper*.

Return the potato noodles to the pan and mix thoroughly.



Serve

Apportion the potato noodles on deep plates. Drizzle with chive dip and garnish with the remaining chives.

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/



Schupfnudeln végétaliennes au tofu fumé, avec choucroute et dip à la ciboulette

Végétalien Écologique 20 – 30 minutes • 854 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tofu fumé



Oignon



Choucroute



Schupfnudeln



Ciboulette



Mayonnaise végétalienne



Sauce Worcester



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Lavez les herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, margarine végétale*, huile*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu fumé 11)	1 x 175 g	2 x 175 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Choucroute 10)	1 x 400 g	2 x 400 g
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 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. 600 g)
Valeur calorique	601 kJ/ 144 kcal	3573 kJ/ 854 kcal
Lipides	7,9 g	47 g
- dont acides gras saturés	1 g	5,8 g
Glucides	12,5 g	74,1 g
- dont sucre	3,7 g	22,2 g
Protéines	4,8 g	28,8 g
Sel	1,16 g	6,88 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.

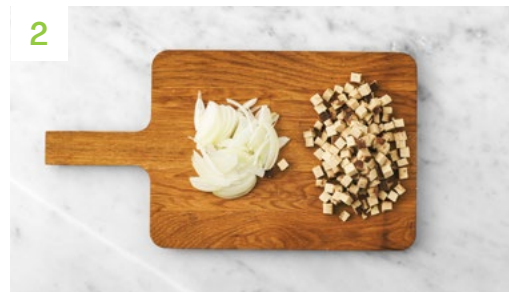
Allergènes : 10) céleri **11)** soja **15)** blé

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



1 Faire revenir les schupfnudeln

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] de margarine*. Y faire revenir les schupfnudeln 6 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Les retirer et réserver.



2 Petite préparation

Pendant ce temps, couper le tofu fumé en dés de 0,5 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



3 Faire dorer le tofu

Dans la grande poêle de l'étape 1, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] de margarine*. Y faire revenir 4 à 5 min le tofu fumé, les lamelles d'oignon et du Hello Paprika jusqu'à ce que les dés de tofu colorent légèrement. Remuer de temps en temps.



4 Ajouter la choucroute

Verser la choucroute avec le liquide, ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* dans la poêle et faire revenir encore 3 à 5 min jusqu'à ce que le liquide s'évapore. Ajouter la sauce Worcester et poivrer*.



5 Pour le dip

Pendant ce temps, couper la ciboulette en fines rondelles.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, les trois quarts des herbes et 1 cs [2 cs] d'eau*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Remettre les schupfnudeln dans la poêle et mélanger soigneusement.



6 Dresser

Dresser la poêlée de schupfnudeln dans des assiettes creuses. Arroser de dip à la ciboulette et parsemer du reste de ciboulette.

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/

