

# Scharfes Sambal-Satay-Tofu auf Glasnudelsalat mit Pak Choi, Limette und frischen Kräutern

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 877 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Pak Choi



Rüebli



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Koriander



geräucherter Tofu



Sambal Badjak



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

2 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
geräucherter Tofu <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Sambal Badjak	1 x 30 g	2 x 30 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. 670 g)
Brennwert	549 kJ/ 131 kcal	3668 kJ/ 877 kcal
Fett	8.1 g	54.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	24 g
Kohlenhydrate	10.2 g	68.1 g
– davon Zucker	2.7 g	17.8 g
Eiweiss	3.8 g	25.7 g
Salz	0.41 g	2.75 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 **9)** Senf **11)** Soja

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



## 1 Tofu-Hack marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Schüssel „**Hello Smoky Paprika**“ und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen.

**Tofu** hineinbröseln, mit der **Marinade** vermengen und beiseite stellen.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sambal Badjak**, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen.



## 4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rüebli** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

**Knoblauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** dazugeben und 3 – 4 Min. kochen, bis das **Wasser** verdunstet und das **Gemüse** weich ist.

**Gemüse** in die grosse Schüssel mit den **Glasnudeln** geben und vermengen. Mit **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Rüebli** nach Belieben schälen, längs halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Limette** vierteln.



## 5 Tofu anbraten

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen.

**Tofu** darin auf mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

Inzwischen **Korianderblätter** grob hacken.



## 3 Glasnudeln kochen

In einer grossen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser\*** übergossen und **salzen\***.

**Glasnudeln** darin 4 – 6 Min. einweichen und nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen. **Glasnudeln** zurück in die Schüssel geben.



## 6 Anrichten

**Glasnudeln** und **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen. **Satay-Sauce** auf die **Nudeln** geben und **Tofu** darauf anrichten.

Mit gehackten **Kräutern** toppen und restlichen **Limettenspalten** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

