

Glasnudelpfanne mit crispy Sweet Chili Tofu

Spitzpeperoni, Rüeblli und Mayo-Dip

schnell Vegan 25 – 35 Minuten • 749 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Glasnudeln



Rüeblli



rote Spitzpeperoni



Sojasauce



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Hoisin-Sauce



Erdnussbutter



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu 11	1 x 180 g	2 x 180 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Hoisin-Sauce 11 15	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Erdnussbutter 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 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. 410 g)
Brennwert	767 kJ/ 183 kcal	3134 kJ/ 749 kcal
Fett	10.6 g	43.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	4.4 g
Kohlenhydrate	16.7 g	68.2 g
- davon Zucker	5 g	20.5 g
Eiweiss	4.6 g	18.7 g
Salz	1 g	4.1 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 **15** Weizen

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



1 Glasnudeln vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. erweichen lassen. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb giessen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



2 In der Zwischenzeit

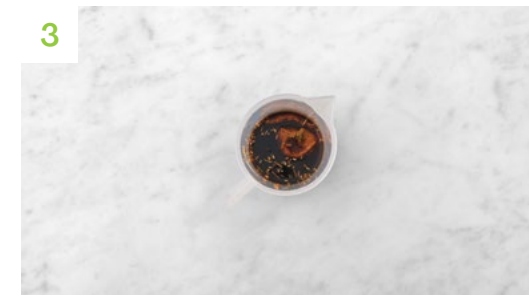
Spitzpeperoni in feine Ringe schneiden.

Rüebli grob raspeln.

Knoblauch fein hacken.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale abraffeln. **Limette** vierteln.

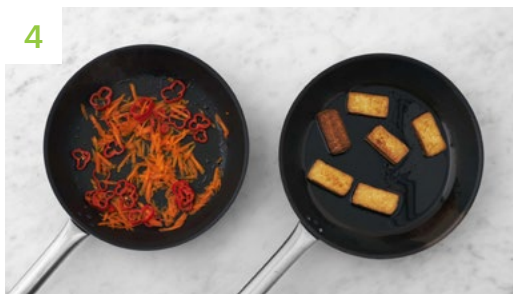
Tofu jeweils in 6 Scheiben schneiden.



3 Sauce zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Knoblauch**, **Hoisin-Sauce**, **Erdnussbutter**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, **Sriracha**, 100 ml [200 ml] heisses **Wasser**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** mischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Limettenschale**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

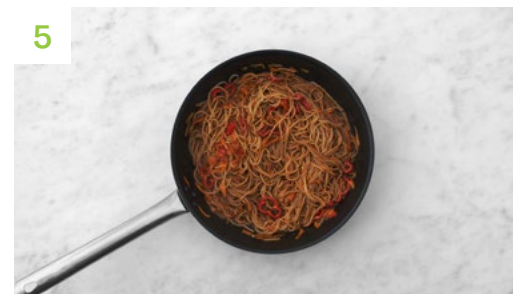


4 Nudeln anbraten

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

Rüebli und **Peperoni** darin 4 – 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 4 – 6 Min. rundum goldbraun anbraten

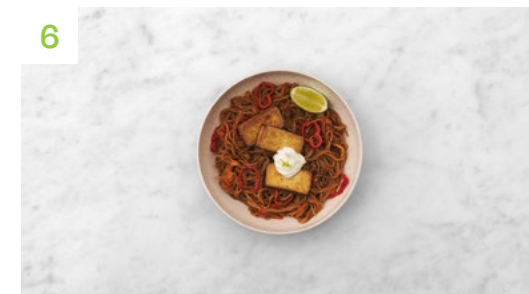


5 Letzte Schritte

Glasnudeln in die Bratpfanne mit dem **Gemüse** geben.

Mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und 1 – 2 Min.

köcheln, bis die **Sauce** eindickt.



6 Anrichten

Glasnudeln auf tiefe Teller verteilen, mit **Tofuscheiben** toppen und mit dem **Dip** servieren. Nach Belieben restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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

