

# Vegane Schupfnudeln mit Räuchertofu dazu Sauerkraut und Schnittlauch-Dip

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 3 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11)</b>	175 g	262,5 g**	350 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Mildes Sauerkraut <b>10)</b>	400 g	600 g**	800 g
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



## Für das Sauerkraut

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben. **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Margarine\*** und „**Hello Paprika**“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## In der Pfanne

**Räuchertofu** in 0,5 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** erhitzen. **Schupfnudeln** und **Räuchertofu** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei gelegentlich rühren.

**Tipp:** Nutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.



## Sauerkraut garen

**Sauerkraut** samt Flüssigkeit, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Worcester Sauce**, etwas **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Weiter garen

**Sauerkraut** zu den **Schupfnudeln** in die Pfanne geben, alles gut vermischen und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Dip

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Etwas davon für die Deko beiseitelegen.

Restlichen **Schnittlauch** in einer kleinen Schüssel mit **vegane Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schupfnudeln** mit **Sauerkraut** auf tiefe Tellern verteilen, mit **Schnittlauch-Dip** beträufeln und mit restlichem **Schnittlauch** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

