

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

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 995 kcal • Tag 5 kochen



Tofu-Hack



Glasnudeln



Pak Choi



Karotte



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Kokosmilch



Sambal Badjak



Erdnussbutter



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

2 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu-Hack <b>11</b>   <b>16</b> )	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Pak Choi <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>IT</b>	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Sambal Badjak	30 g	45 g**	60 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	4,5 g**	6 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. 740 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	4162 kJ/995 kcal
Fett	8,7 g	64,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	27,4 g
Kohlenhydrate	10,3 g	75,7 g
– davon Zucker	2,6 g	18,9 g
Eiweiß	4,6 g	33,6 g
Salz	0,64 g	4,76 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 **16)** Gerste

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**IL:** Israel **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien

**VN:** Vietnam



## 1 Tofu-Hack marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel „**Hello Smoky Paprika**“ und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl**\* vermengen.

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

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sambal Badjak**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker**\* und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser**\* vermengen und bis zum Anrichten bei niedriger Hitze köcheln lassen.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl**\* erhitzen. **Karotten** und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.

**Knoblauch** und 100 ml [**150 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 [**1,5** | **2**] **Limettenviertel**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Karotten** 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-Hack anbraten

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen.

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

Inzwischen **Petersilien** und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.



## 3 Glasnudeln kochen

In einer großen Schüssel **Glasnudeln** mit reichlich kochendem **Wasser**\* übergießen 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-Soße** auf die **Nudeln** geben und **Tofu-Hack** darauf anrichten.

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

**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>

