



Bunter Thai-Salat

mit würzigem Räuchertofu, Sesam und Limette



HELLO INGWER

Nicht nur für Sushi-Liebhaber! Die Knolle verfeinert nicht nur viele asiatische Gerichte, sie ist auch sehr gesund. Ihre Inhaltsstoffe helfen bei Übelkeit, Halsschmerzen, Bauchkrämpfen und noch viel mehr. Einfach als Tee aufbrühen und genießen!



geräucherter Tofu



Karotte



Limette



Rotkohl



Frühlingszwiebel



Gurke



Shanghai-Pak-choi



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Chili



Sesam



Sesamöl



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Tofu Gewürz

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Jetzt wird's asiatisch! Dieser lauwarmer Salat wird Dich satt und glücklich machen. Durch das kurze Anbraten von Rotkohl und Pak Choi werden deren besondere Aromen freigesetzt. Das Dressing aus Chili, Ingwer, Erdnussbutter und noch mehr bringt Dir die Vielfalt Asiens auf den Teller. Der würzige Räuchertofu versorgt Dich mit Eiweiß und schmeckt richtig lecker!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und eine **Knoblauchpresse**.



1 ZUR VORBEREITUNG

Rotkohl in feine Streifen schneiden. **Karotte** schälen und mit einem Gemüseschäler **Karotte** längs in feine Streifen schneiden. Strunk vom **Pak Choi** abschneiden. **Gurke** schräg in dünne Scheiben hobeln. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



4 TOFU ZUBEREITEN

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit **Gewürzmischung** vermischen. Erneut 1 TL [1 EL] **Sesamöl** in der großen Pfanne bei hoher Stufe erhitzen und **Tofuwürfel** von allen Seiten für 1 - 2 Min. goldbraun anbraten.



2 FÜR DAS DRESSING

Zwei Scheiben der **Limette** abschneiden, den **Saft** der restlichen **Limette** in eine große Schüssel pressen. **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße** und **Erdnussbutter** zugeben. **Chili** der Länge nach halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in feine Würfel schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch** abziehen, pressen und zusammen mit den **Chiliwürfeln** (**Achtung: scharf!**) und **Ingwer** zum **Dressing** geben und alles glatrühren.



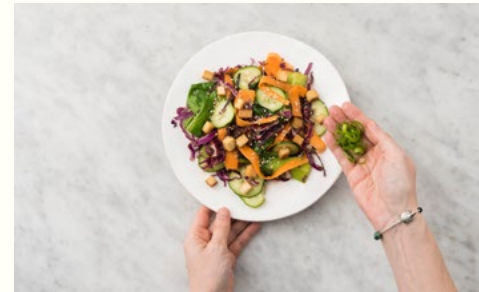
5 SALAT VERMENGEN

Gurkescheiben zum restlichen **Salat** geben und vorsichtig unterheben.



3 GEMÜSE BRATEN

Sesam ohne Fettzugabe in eine heiße Pfanne geben und für 1 Min. anrösten. 1 TL [2 TL] **Sesamöl**, **Rotkohlstreifen** und etwas **Salz** zugeben und alles für 2 Min. heiß anbraten, anschließend zum **Dressing** geben. In der selben Pfanne erneut 1 EL [2 EL] **Sesamöl** bei hoher Stufe erhitzen, **Pak-Choi-Blätter** 1 Min. heiß anbraten und zum **Rotkohl** geben.



6 SALAT ANRICHTEN

Bunten **Thai-Salat** auf Teller verteilen, **Tofuwürfel** dazugeben, **Frühlingszwiebelringe** darüber verstreuen, **Limettenscheibe** dazugeben und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rotkohl	¼	½
Karotte	2	4
Shanghai-Pak-Choi	2	4
Gurke	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Limette	1	2
Sojasoße 11) 15)	40 ml	80 ml
Sweet-Chili-Soße 15)	20 ml	40 ml
Erdnussbutter 5) 15)	30 g	60 g
rote Chili	1	2
Ingwer	20 g	40 g
Knoblauchzehe	1	2
Sesam 11) 15)	40 g	80 g
Sesamöl 11)	20 g	40 g
Tofu Gewürz 15)	4 g	8 g
geräucherter Tofu 6)	200 g	400 g

Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	319 kJ/77 kcal	2699 kJ/650 kcal
Fett	5 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	5 g	35 g
- davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	4 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

6) Soja 5) Erdnüsse 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!