

Glasnudelpfanne mit crispy Sweet Chili Tofu

Lauch, Karotte und Mayo-Dip

Viel Gemüse **Schnell** Vegan 25 - 35 Min • 719 kcal

32



süßer Chili-Grill-Tofu



Glasnudeln



Karotte



Sojasoße



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Hoisinsoße



vegane Mayonnaise



Porree



Aprikosenchutney



Erdnussbutter



Frühlingszwiebel



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
Sojasoße 13) 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Porree DE ES NL	1	1	2
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	1	2	2

**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. 470 g)
Brennwert	644 kJ/154 kcal	3009 kJ/719 kcal
Fett	9 g	42,1 g
- davon ges.	0,9 g	4,2 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	15,9 g	74,5 g
- davon Zucker	4,9 g	22,9 g
Eiweiß	2,6 g	12 g
Salz	0,67 g	3,11 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam EG: Ägypten MA: Marokko



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

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Karotte grob raspeln. Knoblauch fein hacken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. Limette vierteln.

Tofu jeweils in 6 Scheiben schneiden.

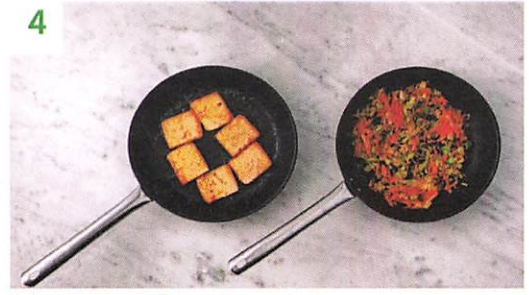


3 Soße zubereiten

In einem hohen Rührgefäß Sojasoße, Knoblauch, Aprikosenchutney, Hoisinsoße, Erdnussbutter, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Zucker*, Saft von 2 [3 | 4] Limettenvierteln, 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes Wasser*, Salz* und Pfeffer* zu einer Soße mischen.

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

Tofuscheiben leicht mit Mehl* bestäuben.



4 Nudeln anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Karotten und Porree darin 4 - 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* erhitzen. Tofu darin 4 - 6 Min. rundum goldbraun anbraten.



5 Letzte Schritte

Glasnudeln in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Mit vorbereiteter Soße ablöschen und 1 - 2 Min. köcheln, bis die Soße eindickt.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

