

# Glasnudelpfanne mit crispy Sweet Chili Tofu

Spitzpaprika, Karotte und Mayo-Dip

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

33



-  süßer Chili-Grill-Tofu
-  Glasnudeln
-  Karotte
-  rote Spitzpaprika
-  Sojasoße
-  Knoblauchzehe
-  Limette, vegan
-  Hoisinsoße
-  Erdnussbutter
-  Sriracha Sauce
-  vegane Mayonnaise

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL

**Natürlicher Geschmack**

- 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\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Hoisinsoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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	43,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,1 g	4,4 g
Kohlenhydrate	17,6 g	71,8 g
- davon Zucker	5 g	20,5 g
Eiweiß	4,8 g	19,4 g
Salz	1,01 g	4,12 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!)

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

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

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden.

**Karotte** grob raspeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**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**, **Hoisinsoße**, **Erdnussbutter**, 1TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Sriracha**, 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.

4



## Nudeln anbraten

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

In der Zwischenzeit in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 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** toppen und mit dem **Dip** servieren. Nach Belieben restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

## Sriracha Sauce

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

