Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi auf Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 695 kcal • Tag 5 kochen

33

- süßer Chili-Grill-Tofu
- kleine Salatgurke
- Karotte
- gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl
- Agavendicksaft
- Sojasoße
- Sesam
- Basmatireis
- Limette, ungewachst
- Sesamöl
- Pak Choi

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu **11)**	180 g	360 g	360 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte **DE** | **FR** | **IT** | **ES**	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße **11) 15)**	50 ml	75 ml	100 ml
Sesam **3)**	10 g	10 g	20 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, ungewachst **VN** | **CO** | **BR** | **MX** | **ES**	1	1	2
Sesamöl **3)**	10 ml	20 ml	20 ml
Pak Choi **ES** | **IT** | **FR**	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. 660 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2909 kJ/695 kcal
Fett	4,03 g	26,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,51 g	3,34 g
Kohlenhydrate	13,22 g	86,90 g
– davon Zucker	3,17 g	20,86 g
Eiweiß	3,39 g	22,32 g
Salz	0,829 g	5,448 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: 3) Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

1

Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2

Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Gurke längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Pak Choi halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

3

Für das Tofu

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.

4

Für das Dressing

Währenddessen in einem hohem Rührgefäß, **Sesamöl**, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, **gehackter Knoblauch** & **Ingwer**, **Saft** von 1 [**2** | **2**] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** pürieren.

5

Für den Salat

In einer großen Schüssel **Karotten**, **Gurken** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.

6

Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis auf tiefen Teller verteilen, **Pak-Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** 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