

Thailändischer Laab! Tofusalat auf Basmatireis mit Karotten und Sesamdip

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 925 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Tofu-Hack



Karotte



Sweet Chili Sauce



Schalotte



Koriander



Minze



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



Ketjap Manis



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tofu-Hack 11 16)	180 g	360 g	360 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Sweet Chili Sauce 14)	25 g	50 g	50 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	18 ml	36 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml

**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. 560 g)
Brennwert	692 kJ/165 kcal	3869 kJ/925 kcal
Fett	9,1 g	50,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	14,6 g	81,5 g
– davon Zucker	3,6 g	20,4 g
Eiweiß	5,5 g	30,6 g
Salz	0,35 g	1,93 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 **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **16**) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



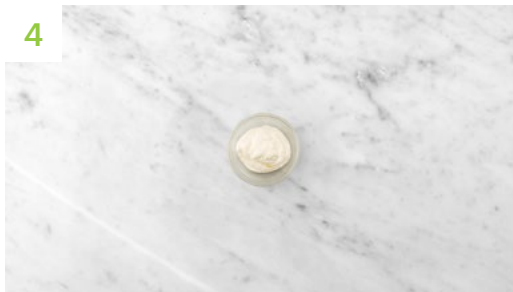
Zu Beginn

Minz- und **Korianderblätter** abzupfen.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sesamöl** und **Limettensaft** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schalotte in feine Ringe schneiden.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für die Soße

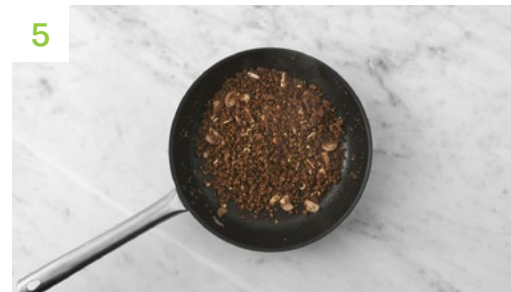
Limette heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, und vierteln.

Karotte schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Karotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Saft** von 3 [4 | 6]

Limettenvierteln, **Limettenabrieb**, **Ketjap Manis**, **Sweet Chili Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Reverse/Stufe 4** vermischen und umfüllen.



Tofu marinieren

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 2 – 4 Min. scharf anbraten.

Schalotten, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und weitere 2 – 4 Min. braten lassen.

Pfanne vom Herd nehmen.

Die Hälfte der **Erdnüsse**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte der **Chilischote** (**Achtung: scharf!**) und **Soße** mit zerkleinerten **Karotten** zugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** abgedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Reis und **Laab** auf tiefe Teller verteilen. Mit **Mayodip** toppen und mit restlichen **Erdnüssen**, **Chili** und **Kräutern** 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>

