

# Spicy Tofu Buddha Bowl

mit Erdnusssoße und Karotten-Koriander-Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 914 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Jasminreis



Brokkoli



Karotte



Limette, ungewachst



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sojasoße



Kokosmilch



Sweet Chili Soße



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	180 g	360 g	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11</b> ) <b>15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	25 g	50 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. 750 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3824 kJ/914 kcal
Fett	6,5 g	48,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	19,3 g
Kohlenhydrate	11,3 g	84,7 g
– davon Zucker	2,3 g	17,5 g
Eiweiß	4,5 g	33,6 g
Salz	0,49 g	3,64 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 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, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zufügen und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Tofu braten

**Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzuzufügen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Erdnussoße** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Gemüse schneiden

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

**Karotte** grob in eine große Schüssel raspeln. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Petersilie** und **Koriander** zusammen fein hacken und die Hälfte zu der **geraspelten Karotte** geben.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** fein hacken.



## 5 Währenddessen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Brokkoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser\*** und restlicher **Sojasoße** ablöschen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist.



## 3 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sojasoße** und **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** zu einer glatten **Soße** verrühren.



## 6 Anrichten

**Limettenabrieb** nach der Garzeit unter den **Reis** mischen.

**Reis**, **Brokkoli**, **Karottensalat** und **Erdnuss-Tofu** in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten, mit restlichen gehackten **Kräutern** bestreuen und genießen.

**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>

