

# Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat und Radieschen auf Basmatireis

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 697 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Basmatireis



Pak Choi



Radieschen



Karotte



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Limette, vegan



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamöl



Agavendicksaft

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	360 g	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi <b>DE   ES   IT</b>	200 g	200 g	400 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 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. 690 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2917 kJ/697 kcal
Fett	4 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,4 g
Kohlenhydrate	13 g	90,3 g
– davon Zucker	3,3 g	22,9 g
Eiweiß	3,6 g	25,2 g
Salz	0,94 g	6,49 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 **NL:** Niederlande **IT:** Italien **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

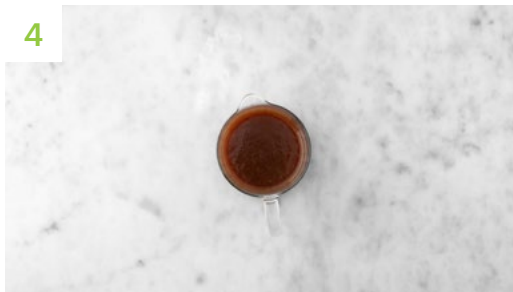


## 1 Reis kochen

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.



## 4 Für das Dressing

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



## 2 Kleine Vorbereitung

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

**Radieschen** vierteln.

**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.



## 5 Für den Salat

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

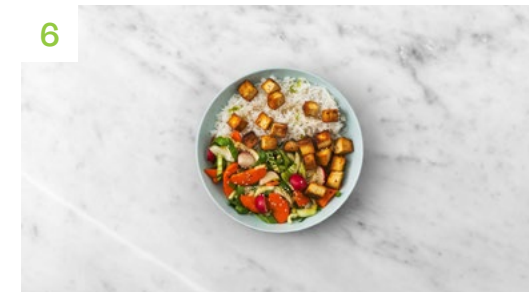


## 3 Tofu braten

**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.



## 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>

