



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

8
KW52
2016

Asiatisch gebackener Tofu mit Basmatireis und Erdnuss-Satay-Soße

Hast Du schon mal Tofu gebacken? Wenn nicht, solltest Du das auf jeden Fall mal ausprobieren! Zusammen mit Pak Choi und Erdnusssoße bekommst Du damit Asien auf Deinen Teller und kannst alles zusammen genießen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

vegan, proteinreich, scharf



Vollkorn-Basmatireis



Tofu



Cashewkerne



Baby-Pak-Choi



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Vollkorn-Basmatireis	150 g	300 g
Tofu 6)	300 g	600 g
Baby-Pak-Choi	100 g	200 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße 15)	22 ml	44 ml
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 350 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3306/790	977/233
Fett (g)	38	11
- davon ges. Fettsäuren (g)	7	2
Kohlenhydrate (g)	64	19
- davon Zucker (g)	8	2
Eiweiß (g)	41	3
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	2	1

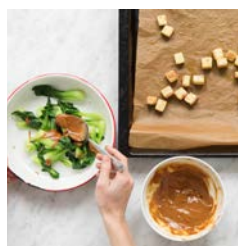
Allergene: 1) Gluten 5) Erdnüsse 6) Soja 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, große Schüssel



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Vollkorn-Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 400 ml [800 ml] kochendes Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** darin ca. 10 Min. garen, dann Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. quellen lassen.

TIPP: Achte darauf, dass der Topf groß genug ist, damit Du später noch den Pak Choi hineinhängen kannst.

2 **Tofu** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. **Tofuwürfel** mit Küchenpapier abtupfen, um die Feuchtigkeit aufzusaugen. **Tofuwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis der **Tofu** knusprig ist, in der Zeit 2- bis 3-mal wenden. In der Zwischenzeit kannst Du mit dem nächsten Schritt fortfahren.

3 **Baby-Pak-Choi** grob zerkleinern, dann in das Sieb legen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit des **Reises** über den Topf hängen und so dampfgaren. **Baby-Pak-Choi** mit abdecken, während der **Reis** quillt.

4 Für die **Satay-Soße:** In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und **Sweet-Chili-Soße** (**Achtung: scharf!**) glattrühren.

5 Nach der Backzeit die **Tofuwürfel**, zusammen mit dem gegarten **Pak Choi**, in eine große Schüssel geben und **Satay-Soße** unterheben.

6 **Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern, dann auf Teller verteilen. **Tofu-Pak-Choi-Mischung** dazu anrichten, mit **Cashewkernen** bestreuen und genießen.