

BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse auf Jasminreis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 748 kcal • Tag 5 kochen

33



geräucherter Tofu



Maisstärke



Jasminreis



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Tomatenmark



Frühlingszwiebel



Limette, ungewacht



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



BBQ-Soße



Sriracha Sauce



Sesam



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

thermomix

🕒 15 [15 | 20] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Limette, ungewacht CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 580 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3129 kJ/748 kcal
Fett	5,10 g	29,40 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	3,86 g
Kohlenhydrate	15,46 g	89,22 g
– davon Zucker	4,07 g	23,49 g
Eiweiß	4,95 g	28,57 g
Salz	0,490 g	2,826 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 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



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. **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Kleinigkeiten

Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben und mit **Maisstärke** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebeln**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprika** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark**, „**Hello Smokey Paprika**“, **BBQ-Soße**, **Sriracha Sauce**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Sesam rösten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Tofu braten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Nach der Soßengarzeit gebratenen **Tofu** in den Mixtopf zur **Soße** geben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern. **Reis** auf tiefe Teller verteilen und **BBQ-Tofu** darauf anrichten. Mit **gerösteten Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

