



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW31
2016



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Fein asiatisch: Tofu-Gemüse-Pfanne mit Jasminreis

Die süßlich-kraftige Hoisin-Soße wird normalerweise zu Fleisch gereicht, hier verwöhnt sie Deinen Gaumen in einer leckeren Tofu-Gemüse-Pfanne. Abgerundet wird das Ganze mit fein-duftendem Jasminreis. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Tofu



Jasminreis



Ingwer



Hoisin-Soße



rote Zwiebel



rote Paprika



rote Chili



Koriander



Knoblauch



Kaiserschoten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Ingwer	1	1
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Hoisin-Soße 1) 6) 11)	20 ml ⊕	40 ml ⊕
rote Zwiebel	½ ⊕	1
rote Paprika	1	2
rote Chili	1	2
Tofu 6)	300 g	600 g
Koriander	2 Stängel	4 Stängel
Kaiserschoten	100 g	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 6) Soja

11) Sesam

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 578 kcal

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 18 g, Eiweiß: 25 g

Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Gemüseribe, Knoblauchpresse, kleine Schüssel, große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** hinzugeben und auf kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mit Deckel weitere 10 Min. ziehen lassen.



2 Ein 1 cm großes Stück **Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch** abziehen und pressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit der **Hoisin-Soße** mischen.

3 **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Paprika** und **Chili** halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. **Tofu** in Würfel schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Tofu** darin rundherum 2 – 3 Min. anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

5 Erneut 1 EL **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Paprikastreifen** und **Kaiserschoten** darin ca. 2 Min anbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist. **Tofu** wieder dazugeben, **Hoisin-Mischung** zufügen und 1 Min. pfannenrühren. Danach Pfanne vom Herd nehmen und **Korianderblätter** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 **Jasminreis** auf Teller verteilen, **Tofu-Gemüse-Pfanne** dazu anrichten und nach Geschmack mit ein paar **Chilistreifen** genießen.

Tip: Du liebst die leckeren Grill-Aromen im Sommer? Frisch vom Grill schmeckt der Tofu besonders lecker!