

# Würziger Tofu mit Sesamkruste,

Wasabi-Avocado-Crème, mariniertem Brokkoli und Würzreis



## HELLO WASABI

Früher wurde zum Reiben der Wasabiwurzel traditionell Haifischhaut verwendet, weil diese natürliche kleine Zähne besitzt.



Tofu (Natur)



Avocado (Hass)



Wasabipaste



Sesamöl



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Schwarzkümmel



Sojasoße



Brokkoli



Honig



Sesam

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Heute peppst Du Deinen Tofu einmal auf echt asiatische Art auf und panierst ihn in einer Sojasoßen-Sesam-Mischung. So wird er besonders würzig und passt perfekt zu den marinierten Brokkoliröschen. Ohnehin sind in diesem Rezept alle Bestandteile besonders herausgeputzt, denn neben einer genialen Wasabi-Avocado-Crème überrascht Dich auch der Basmatireis mit Aromen von Schwarzkümmel und Frühlingszwiebel. Ein echtes Fest für Deine Geschmackssinne!

Wasche **Gemüse** und **Tofu** ab und tupfe den **Tofu** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **3 tiefe Teller**, eine **große Auflaufform**, einen **Pürierstab** und ein **hohes Rührgefäß**.



## 1 FÜR DEN WÜRZREIS

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 1 TL [1 EL] **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, darin **weiße Frühlingszwiebelringe** 1 – 2 Min. anbraten. **Reis** zugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** ablöschen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 4 TOFU UND BROKKOLI BACKEN

1 TL [1 EL] **Sesamöl** in eine große Auflaufform geben, panierte **Tofudreiecke** und marinierten **Brokkoli** darin verteilen und 15 – 20 Min. im Backofen backen.



## 2 TOFU PANIEREN

**Tofu** längs halbieren und diagonal in 4 [8] Dreiecke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller **Sojasoße** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Tofudreiecke** zuerst im **Mehl**, dann in der **Sojasoße** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesam** panieren.



## 5 AVOCADOCRÈME ZUBEREITEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in ein hohes Rührgefäß geben. **Wasabipaste** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Crème** pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 BROKKOLI MARINIEREN

Restliche **Sojasoße** mit **Honig** vermischen. **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und im **Soja-Honig** marinieren.



## 6 ANRICHTEN

**Reis** mit einer Gabel auflockern, **grüne Frühlingszwiebelringe**, restliches **Sesamöl** und **Schwarzkümmel** unterrühren und auf Teller verteilen. Panierten **Tofu** und **Brokkoli** dazu anrichten und mit **Wasabi-Avocado-Crème** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml
Tofu (Natur) 6)	250 g	500 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Sesam 11) 15)	40 g	80 g
Honig	8 g	16 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Avocado (Hass) PE	1	2
Wasabipaste 6) 10)	7,5 g	15 g
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

Salz\*, Mehl\* 1), Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	710 kJ/170 kcal	3560 kJ/852 kcal
Fett	9 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 10) Senf 11) Sesam  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!