



Rustikale Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Drillingen und Petersilien-Joghurt



HELLO BABY-MAIS

Der Baby-Mais zaubert Dir in diesem Rezept einen Hauch des wilden Westens auf den Teller – er harmoniert wunderbar mit dem scharf gebratenen Tofu.



Tofu



Sojasoße



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Prinzessbohnen



rote Paprika



Baby-Mais



rauchiges Paprikagewürz



Petersilie



Joghurt

25 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Mit unserer rustikalen Tofu-Gemüse-Pfanne bringen wir Dir heute den wilden Westen in Deine Küche! Rauchiger Tofu, herzhafte Drillinge und ein erfrischender Petersilien-Joghurt sorgen für wilde Momente und gute Laune. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** und **schnelle** Gericht schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Pfannen** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **rustikale Tofu-Gemüse-Pfanne**.



1 TOFU MARINIEREN

Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Sojasoße** in einen tiefen Teller geben und **Tofuscheiben** darin wenden. Bis zur Weiterverwendung ziehen lassen.



2 DRILLINGE BRATEN

Ungeschälte **Drillinge** halbieren. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei starker Hitze erwärmen, **Drillingshälften** darin 8 – 10 Min. mit aufgesetztem Deckel braten, dabei gelegentlich wenden. In dieser Zeit kannst Du bereits mit dem nächsten Schritt fortfahren.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, Strunk entfernen und **Zwiebelhälften** in dünne Spalten schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Baby-Mais** der Länge nach halbieren.



4 GEMÜSE BRATEN

Vorbereitetes **Gemüse** (**Zwiebelspalten, Bohnenhälften, Paprikastücke, Mais**) zu den **Drillingshälften** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und abgedeckt 8 – 10 Min. fertig braten. Nach der Hälfte dieser Zeit 50 ml [100 ml] kaltes **Wasser** angießen. **Gemüsepfanne** nach Ende der Garzeit mit **rauchigem Paprikagewürz** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 TOFU ZUBEREITEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei starker Hitze erwärmen, **Tofuscheiben** darin auf beiden Seiten je 3 – 4 Min. anbraten. Blätter der **Petersilie** abzupfen, grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** vermischen.



6 ANRICHTEN

Gemüsepfanne auf Teller verteilen und angebratene **Tofuscheiben** dazu anrichten. Mit **Petersilien-Joghurt** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Tofu (Natur) 6)	250 g	500 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
rote Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CH	1	2
Prinzessbohnen	100 g	200 g
rote Paprika NL	1	2
Baby-Mais	100 g	200 g
rauchiges Paprikagewürz 15)	2 g	4 g
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (1,5 % Fett) 7)	150 g	300 g

Öl*, Salz*, 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. 850 g)
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2706 kJ/646 kcal
Fett	2 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	11 g	90 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	4 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

CH: China, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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