



Rustikaler Tofu-Gemüse-Topf

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 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Mit unserem rustikalen Tofu-Gemüse-Topf bringen wir Dir heute den wilden Westen in Deine Küche! Rauchiger Tofu, herzhaftes Drillings und ein erfrischender Petersilien-Joghurt sorgen für wilde Momente und gute Laune. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** und **kalorienarme** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab, tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Küchenpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**. Entdecke den **rustikalen Tofu-Gemüse-Topf**.



1 MARINADE HERSTELLEN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **20 g Wasser**, **rauchiges Paprikagewürz**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.



2 JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, diese in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kaltstellen.



3 VORGAREN

Ungeschälte **Drillinge** halbieren und in den Gareinsatz geben. Enden der **Prinzessbohnen** entfernen, **Bohnen** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. **500 g Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



4 WÄHRENDDESSEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Baby-Mais** der Länge nach halbieren. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. **Gemüse** nach Ende der Vorgarzeit in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, und **10 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 TOFU BRATEN

Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen, **Tofu** von beiden Seiten scharf darin anbraten. Wenn der **Tofu** auf beiden Seiten schön knusprig ist, Hitze reduzieren. Die **Marinade** über den **Tofu** geben, **Tofu** einmal wenden und Pfanne vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Drillinge und **Gemüse** auf Teller verteilen und **Tofuscheiben** dazu anrichten. Mit **Petersilien-Joghurt** beträufeln und genießen!

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Tofu (Natur) ⁶	250 g
Sojasoße ¹ ⁶	20 ml
Kartoffeln (Drillinge)	400 g
rote Zwiebel ^{NZ}	1
Knoblauchzehe ^{CH}	1
Prinzessbohnen	100 g
rote Paprika ^{NL}	1
Baby-Mais	100 g
rauchiges Paprikagewürz ¹⁵	2 g
Petersilie	10 g
Joghurt (1,5 % Fett) ⁷	150 g
Salz*, Pfeffer*, Öl*	

* Gut im Haus zu haben.
 ⚠ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGLÄNDER

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