Spicy Sticky Tofu! dazu Kokos-Limetten-Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 809 kcal • Tag 5 kochen

32

Marinierter Tofu mit Basilikum

Maisstärke

Basmatireis

Kokosmilch

Limette, ungewachst

Brokkoli

Frühlingszwiebel

Sesam

Knoblauchzehe

Sojasoße

Sriracha Sauce

Sweet-Chili-Soße

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum **11)**	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst **VN** | **BR** | **CO** | **MX**	1	1	2
Brokkoli **NL** | **ES**	1	1	1
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	2	3	4
Sesam **3)**	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	15 ml	23 ml	30 ml
Sweet-Chili-Soße **14)**	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*	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. 620 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3385 kJ/809 kcal
Fett	5,51 g	34,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	14,62 g
Kohlenhydrate	15,71 g	97,97 g
– davon Zucker	4,69 g	29,24 g
Eiweiß	4,33 g	27,02 g
Salz	0,574 g	3,581 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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

2022-W11

1

Soße vorbereiten

Limette heiß abwaschen und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce**, **Sweet Chili Soße**, die Hälfte der **Sriracha Soße**, **Saft** von 1 [**1** | **2**] **Limettenviertel** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einer dickflüssigen **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

2

Dampfgaren & Dip zubereiten

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [**1** | **2**] **Limettenspalte** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.

3

Tofu vorbereiten

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die Flüssigkeit leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschließend von allen Seiten abtrocknen.

Maisstärke in eine große Schüssel geben und die **Tofuwürfel** darin schwenken, bis alle Seiten ummantelt sind.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** anrösten, bis sie duften. **Sesam** gleichmäßig auf den **Sriracha-Dip** und die **Soße** aus Schritt 1 aufteilen.

4

Reis vollenden

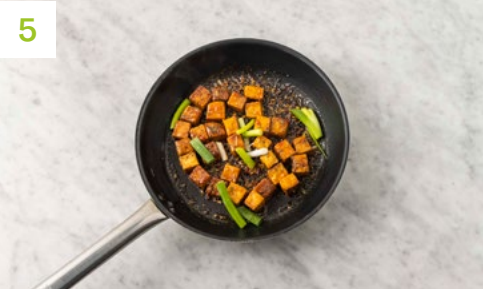
Nach der Garzeit, Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen den **Tofu** braten.

5



Tofu braten

2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Öl*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind. **Frühlingszwiebelstücke** hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **Sriracha-Dip** darüber verteilen und mit den 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