

Spicy Sticky Tofu!

dazu Kokos-Limetten-Reis und Srirachadip

Vegan Thermomix kocht • 799 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Maisstärke



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 2 kleine Schüsseln,
2 große Schüsseln 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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewaschen CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Brokkoli IT ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
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*	Angaben im Text		
Salz*	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	3344 kJ/799 kcal
Fett	5,58 g	34,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,73 g	16,81 g
Kohlenhydrate	15,79 g	97,25 g
– davon Zucker	4,69 g	28,86 g
Eiweiß	4,36 g	26,83 g
Salz	0,589 g	3,626 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



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.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sriracha Sauce**, **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.



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.

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.

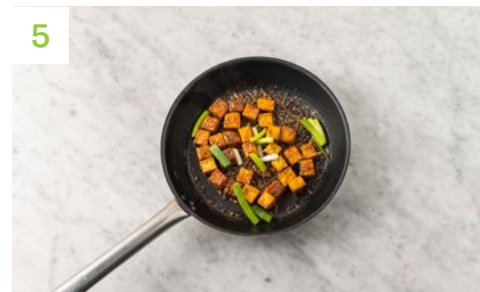


Dampfgaren & Dip zubereiten

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.



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.



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.



Anrichten

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

Reis auf Teller verteilen.

Brokkoli und **Tofuwürfel** dazu anrichten. Nach Belieben den **Srirachadip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

