



Stir Fry mit Sticky Tofu, Chinakohl & Kaiserschoten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 3170 kJ/758 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Maisstärke



Sesam



Karotte



Chinakohl



Sriracha Sauce



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kaiserschoten



Hoisinsoße



Sweet-Chili-Soße



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse,
Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Chinakohl	400** g	400** g	400 g
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Öl*, Wasser*, Essig*	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. 740 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3170 kJ/758 kcal
Fett	4,13 g	30,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	3,53 g
Kohlenhydrate	13,43 g	98,94 g
– davon Zucker	3,43 g	25,23 g
Eiweiß	2,97 g	21,84 g
Salz	0,249 g	1,836 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 **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kaiserschoten quer halbieren. **Karotte** schälen, Enden entfernen und längs halbieren. **Karottenhälften** schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Knoblauchzehe** abziehen.

In einem hohen Rührgefäß **Hoisinsoße**, **Sriracha Sauce**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Maisstärke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Chinakohl vom Strunk befreien und den halben [drei Viertel | den gesamten] **Chinakohl** in feine Streifen schneiden.



Tofu braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig und goldbraun sind. Anschließend mit 4 EL [6 EL | 8 EL] der **Soße** ablöschen und einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt. Mit **Salz*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

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.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse braten

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotte** und **Chinakohl** hinzugeben und 2 – 4 Min farblos anbraten.

Kaiserschoten hinzugeben und Topfinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Unter Rühren 2 – 3 Min. aufkochen lassen, bis die **Soße** dick genug und das **Gemüse** bissfest gegart ist.

Soße nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.

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



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Sesam** unterheben.

Reis in Schüsseln verteilen. **Gemüse** mit **Soße** und **Tofuwürfeln** nebeneinander anrichten.

Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

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>

