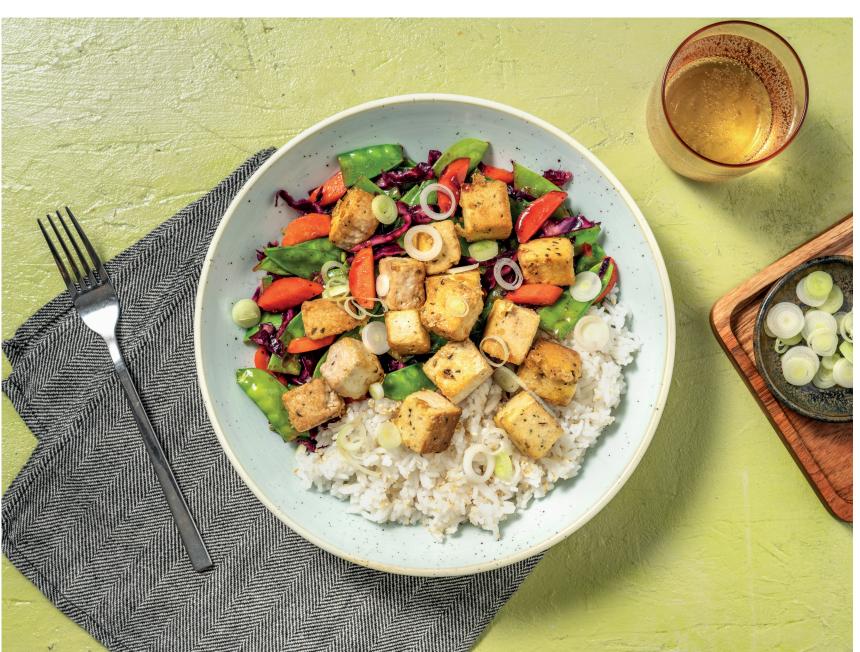


# Stir Fry mit Sticky Tofu, Rotkohl & Kaiserschoten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten und Transport

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 758 kcal • Tag 5 kochen









Maisstärke



















Sriracha Sauce



Kaiserschoten



Sweet-Chili-Soße



## thermomix

∡ 30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Essig\*

2022-W25\_TM\_.indd 43 14.06.22 12:20

## Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

#### Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Basmatireis	150 g	225 g	300 g	
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b> )	250 g	375 g	500 g	
Maisstärke	8 g	12 g	16 g	
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2	
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g	
Knoblauchzehe ES	1	1	2	
Karotte <b>DE</b>	1	2	2	
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g	
Chinakohl	400 <b>**</b> 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 hahen				

<sup>\*</sup>Gut, im Haus zu haben

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(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		
Distriction of the control of the Co				

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



## Varoma vorbereiten

**Kaiserschoten** quer halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

**Karotte** schälen, Enden entfernen und längs halbieren. **Karottenhälften** schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Diesen in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



## Dampfgaren & Soße zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, 3 Sek./ Stufe 8 zerkleinern und zum Reis in den Gareinsatz umfüllen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL Salz\*, 5 g Öl\* und 1.200 g Wasser\* über den Reis in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und 18 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

Währenddessen 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.



## Kleinigkeiten

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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

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

Restliche **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. Aus der
Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf leeren.

15 g [15 g | 20 g] Öl\* sowie Chinakohl zugeben und 4 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.

Vorbereitete **Soße** und **Karotten** zugeben, dabei 4 EL [6 EL | 8 EL] der **Soße** zurückbehalten und 6 Min./100 °C/₷/Stufe 1 kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Tofu braten

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.



## Fertigstellen

**Zuckerschoten** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und dabei den **Sesam** unterheben.

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

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



#### 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.

2022-W25 TM .indd 44

<sup>\*\*</sup>Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig