

Sushi-Bowl mit glasiertem Tofu, Avocado, mariniertem Gemüse und Sushi-Reis





WASABI

Früher wurde zum Reiben der Wasabiwurzel traditionell Haifischhaut verwendet, weil diese natürliche kleine Zähnchen besitzt.











eingelegter Ingwer





Mayonnaise







Schwarzkümmelsamen







Avocado (Hass)



Weißweinessig







Knoblauchzehe





Stufe 2





Zeit sparen

Sushi-Bowl-Genuss ganz nach Deinem eigenen Geschmack anrichten. Deine Optionen? In Knoblauch, Sesamöl und Knoblauch glasierter Tofu. Reichhaltige Avocado, frische Gurke und Karotte. Und für eine freie Nase haben wir Dir eine Wasabi-Mayonnaise mitgebracht. Guten Appetit!

Bowl-Rezepte sind voll im Trend – und zwar zu Recht! Denn so kannst Du Deinen vegetarischen

GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du 1 Sieb, 1 großen Topf (mit Deckel), 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe und 1 kleine Schüssel.



REIS KOCHEN
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/
Unterhitze (200 °C Umluft) vor und erhitze Wasser im
Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf Wasser* mit etwas Salz* zum Kochen bringen, dann Reis und Sesam einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und den Reis 20 Min. abgedeckt ziehen lassen.



TOFU BRATEN
Tofu im Ofen für 10 Min. backen.



2 KLEINE VORBEREITUNGEN
Tofu in 1 cm dünne Scheiben schneiden.
Knoblauch abziehen. In eine große Schüssel
Hoisinsoße und 1 EL [1½ EL | 2 EL] Sesamöl
geben, Knoblauch hineinpressen und
Tofuscheiben damit marinien. Tofuscheiben
auf ein mit Backpapier belegtes Backblech
legen. Schüssel für Schritt 3 aufheben.



GEMÜSE VORBEREITEN
Gurke schräg in lange, dünne Scheiben schneiden. Karotte schälen und ebefalls in lange, dünne Stifte schneiden. Eingelegten Ingwer fein hacken. Gurkenscheiben, Karottenstifte und Ingwer in der großen Schüssel aus Schritt 2 vermengen und mit Salz* abschmecken. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise und Wasabipaste miteinander verrühren.



Sobald der Reis fertig gezogen ist, vorsichtig den Weißweinessig unter den Reis heben. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleich mithilfe eines Esslöffels herauslösen. Avocado in Streifen schneiden.



ANRICHTEN
In einem tiefen Teller oder einer
Schüsseln Reis auf die eine Seite geben
und Tofu, Karotten-Gurken-Salat und
Avocado getrennt voneinander auf der
anderen Seite anrichten. Bowl mit ein paar
Klecksen Wasabimayonnaise toppen, mit
Schwarzkümmel bestreuen und die Sojasoße
separat dazu reichen.

Itadakimasu! Das heißt "Guten Appetit" auf Japanisch.

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Sushi-Reis	150 g	225 g	300 g
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Tofu 10)	250 g	400 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1/2 🕦	3/4 🕦	1
Hoisinsoße 1) 10)	30 ml	60 ml	90 ml
Sesamöl 8)	1 EL 🐠	1½EL 🗆	2 EL 🐠
Gurke NL ES	1	1½ 🕦	2
Karotte NL	1	2	2
eingelegter Ingwer	10 g	15 g	20 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Wasabipaste 4) 10)	2½g 🕦	5 g	5 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18ml 👁	24 ml
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Schwarzkümmelsamen	2 g	4 g	4 g
Sojasoße 10)	40 ml	40 ml	80 ml
Wasser* für Schritt 1	225 ml	338 ml	450 ml
Salz*, Pfeffer*	nach	n Geschr	nack

- * 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. 500 g)
Brennwert	650 kJ/155 kcal	3.234 kJ/773 kcal
Fett	8 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	78 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	5 g	26 g
Salz	1 g	5 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).







#HelloFreshbe

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 **AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 19 | 8

