

Tofu im Butter Chicken Style mit Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3717 kJ/888 kcal • Tag 5 kochen

25



Marinierter Tofu mit Basilikum



Basmatireis



Tomatenmark



Soja Kochcrème



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Karotte



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Curry“



Mandelblättchen



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Soja Kochcrème 11)	250 ml	375 ml**	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 900 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	4,68 g	42,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,59 g	5,30 g
Kohlenhydrate	10,60 g	95,16 g
– davon Zucker	2,64 g	23,66 g
Eiweiß	3,30 g	29,63 g
Salz	0,220 g	1,976 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 **22**) Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel **PE:** Peru **CN:** China



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **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.



2 Gemüse schneiden

Tofu waagrecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken. Dann in 2 cm große Würfel schneiden.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken.



3 Mandelblättchen rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Aus der Pfanne nehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen und die **Tofuwürfel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



4 Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenstücke** und **Zwiebelspalten** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch und **Ingwer** dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Karotten** und **Zwiebeln** weich sind.

Tomatenmark und **Gewürzmischung** „Hello Curry“ unterrühren und kurz mit anbraten.



5 Curry fertigstellen

Pfanninhalt mit **stückigen Tomaten** und **Soja Kochcrème** ablöschen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen.

Tofu wieder in die Pfanne geben und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Babyspinat unterheben und nochmals mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit dem **Tofu** und dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

