

Tofu im Butter Chicken Style mit Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

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



Gemüse vorbereiten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Ingwer schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.

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

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Tofu braten

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

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

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



Für die Soße

10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl***, **Karotten**, **Zwiebelstreifen** und „**Hello Curry**“ **Gewürzmischung** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark und **stückige Tomaten** zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **Soja Kochcrème** und 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Babyspinat** und gebratenen **Tofu** in eine große Schüssel geben. Fertige **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Reis kochen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.

In einen kleinen Topf 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit dem **Tofu** in **Butter Chicken Style** auf Teller verteilen.

Mit gerösteten **Mandelblättchen** 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>

