



# Tofu-Kartoffel-Stir-Fry

mit Brokkoli und Sojasprossen



## HELLO SESAM

Sesam, öffne dich! Winzig klein, lecker und gesund: Sesam gilt als älteste Ölpflanze der Welt und ist reich an wertvollen Nährstoffen.



Tofu



Kartoffeln



Brokkoli



Sojasoße



Sesam



Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



braune Champignons



Massaman-Paste



Sojasprossen



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Möchtest Du ferne Länder und Geschmäcker entdecken? Dann lass Dich kurz von uns entführen! Mit diesem bunten Gericht geht es heute ohne Umwege nach Asien: Unser würziges Stir Fry mit Tofu, Kartoffeln und Brokkoli lässt Dich für einen kurzen Moment vergessen, dass Du am heimischen Esstisch sitzt. Lass Dir dieses außergewöhnliche **vegane, scharfe, ballaststoffreiche** und **kalorienarme** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**. Entdecke das **Tofu-Kartoffel-Stir-Fry**.



## 1 KARTOFFEL GAREN

**Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelwürfel** darin ca. 10 Min. bissfest kochen.



## 2 BROKKOLI VORBEREITEN

Strunk vom **Brokkoli** schälen, **Brokkoli** in Röschen aufteilen und diese ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den **Kartoffelwürfeln** in den Topf geben.



## 3 TOFU MARINIEREN

**Tofu** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel mit **Sojasoße** und ½ des **Sesams** vermischen.



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Champignons** vierteln.



## 5 TOFU ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Tofuwürfel** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Champignonsviertel**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastreifen** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Kartoffelwürfel** und **Brokkoliröschen** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. Dann ebenfalls in die Pfanne geben und zusammen mit **Massaman-Paste** ca. 3 Min. anbraten. **Tofu-Kartoffel-Stir-Fry** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Sojasprossen** und restlichem **Sesam** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Tofu (Natur) <sup>6)</sup>	250 g	500 g
Sojasoße <sup>1) 6)</sup>	20 ml	40 ml
Sesam <sup>11) 15)</sup>	10 g	20 g
rote Spitzpaprika <sup>ES</sup>	1	2
Frühlingszwiebel <sup>IT</sup>	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Massaman-Paste <sup>6) 15)</sup>	1 EL ☞	2 EL ☞
Sojasprossen <sup>6)</sup>	25 g	50 g

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	318 kJ/76 kcal	1974 kJ/472 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

<sup>1)</sup> Weizen <sup>6)</sup> Soja <sup>11)</sup> Sesam  
<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*