



# Würziger Tofu mit Sesamkruste,

Wasabi-Avocado-Crème, mariniertem Brokkoli und Würzreis



## HELLO WASABI

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



Tofu (Natur)



Avocado (Hass)



Wasabipaste



Sesamöl



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Schwarzkümmel



Sojasaße



Brokkoli



Honig



Sesam

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Heute peppst Du Deinen Tofu einmal auf echt asiatische Art auf und panierst ihn in einer Sojasaßen-Sesam-Mischung. So wird er besonders würzig und passt perfekt zu den marinierten Brokkoliröschen. Ohnehin sind in diesem Rezept alle Bestandteile besonders herausgeputzt, denn neben einer genialen Wasabi-Avocado-Crème überrascht Dich auch der Basmatireis mit Aromen von Schwarzkümmel und Frühlingszwiebel.

**thermomix**

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Tofu** ab und tupfe den **Tofu** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 tiefe Teller**, eine **Auflaufform**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZWIEBEL DÜNSTEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g] Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. In dieser Zeit den **Basmatireis** vorbereiten.



## 2 FÜR DEN WÜRZREIS

**Basmatireis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Gedünstete **weiße Frühlingszwiebeln** über dem **Reis** verteilen und unterheben. **1200 g Wasser**, **1 TL Öl** und **1 1/2 TL Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

★ **TIPP:** Durch das Öl kocht der Würzreis nicht über.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

**Tofu** längs halbieren und diagonal in **4 [8] Dreiecke** schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **1 EL [2 EL] Mehl** verteilen, in den zweiten Teller **Sojasoße** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Tofudreiecke** zuerst im **Mehl**, dann in der **Sojasoße** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesam** panieren. Restliche **Sojasoße** mit **Honig** vermischen. **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und im **Soja-Honig** marinieren.



## 4 TOFU UND BROKKOLI BACKEN

**1 TL [1 EL] Sesamöl** in eine große Auflaufform geben, panierte **Tofudreiecke** und marinierten **Brokkoli** darin verteilen und **15 – 20 Min.** im Backofen backen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 AVOCADOCRÈME ZUBEREITEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Mixtopf spülen und trocknen. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben. **Wasabipaste (Vorsicht: scharf!)**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Sek./Stufe 8** zu einer feinen **Crème** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **5 Sek./Stufe 8** pürieren, dann in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 6 ANRICHTEN

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Reis** mit einer Gabel auflockern und in eine große Schüssel umfüllen. **Grüne Frühlingszwiebelringe**, restliches **Sesamöl** und **Schwarzkümmel** unterheben und auf Teller verteilen. Panierten **Tofu** und **Brokkoli** dazu anrichten und mit **Wasabi-Avocado-Crème** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml
Tofu (Natur) 6)	250 g	500 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Sesam 11) 15)	40 g	80 g
Honig	8 g	16 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Avocado (Hass) PE	1	2
Wasabipaste 6) 10)	7,5 g	15 g
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

Salz\*, Mehl\* 1), Pfeffer\*, Öl\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	710 kJ/170 kcal	3560 kJ/852 kcal
Fett	9 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 10) Senf 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, PE: Peru

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!