



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW07 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Chinakohl, Brokkoli und Cashewkernen

Wer liefert unseren leckeren Reis? Reishunger hat nicht nur Klassiker wie Jasminreis für dieses Rezept, sondern auch ausgefallenerere Sorten. Überzeugt euch selbst vom Geschmack des Reises in diesem Gericht. Mehr zu Reishunger unter www.youtube.com/user/reishungergmbh. Guten Reishunger!



40 min.



Stufe 3



scharf



Jasminreis



Brokkoli



Chinakohl



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Karotte



Ingwer



Tofu



Knoblauch



Cashewkerne



Sojasoße

Zutaten	2P	4P
Jasminreis	200 g	400 g
Salz*	nach Geschmack	nach Geschmack
Brokkoli	250 g	500 g
Chinakohl	½	1
rote Chili	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Karotte	1	2
Ingwer	5 g	10 g
Tofu 6) ⊕	125 g	250 g
Knoblauch	1/8	¼
Cashewkerne 8)	15 g	30 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Honig*	1/2 EL	1 EL
Öl*	2 EL	4 EL
Wasser*	1/2 EL	1 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

1) Gluten 6) Soja

8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 722 kcal

Kohlenhydrate: 93 g,

Fett: 20 g, Eiweiß: 26 g

Ballaststoffe: 9 g

2



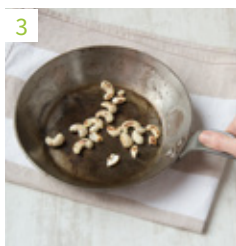
1 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 300 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

2



2 Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Äußere Blätter vom Chinakohl entfernen, anschließend vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, welches Grün entfernen und in Ringe schneiden. Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Tofu in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

3



3 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken und beiseitestellen.

4 Für die Soße: In einer kleinen Schüssel Sojasoße, Ingwer, Honig, Wasser und 1 EL Öl (2 EL bei 4 Personen) gut vermischen.

5 1 EL Öl (2 EL bei 4 Personen) in einer großen Pfanne (wenn vorhanden im Wok) erhitzen. Tofu dazugeben und je Seite ca. 2 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6



6 Brokkoli und Karotte in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 4-5 Min. braten, bis sie gar sind. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben. Knoblauch und Chili dazugeben und ca. 1 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln, Chinakohl und Tofu unterheben, alles ca. 2-3 Min. garen.

7 Vorbereitete Soße und geröstete Cashewkerne hinzugeben und vorsichtig unterheben. Reis auf Tellern verteilen, Gemüse-Pfanne darauf geben und genießen.