



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

HelloFresh.de | kunde.service@hellofresh.de

Vegan, frisch, fruchtig: Tomaten-Tofu mit Aprikosen und Basmatireis

Tofu ist für Vegetarier ein wertvoller Eiweißlieferant, kalorienarm und nährstoffreich. Gleichzeitig ist er vielseitig einsetzbar und kann unterschiedlich zubereitet werden, z.B. kross gebraten, mariniert oder als Bestandteil einer leckeren Soße. Lass ihn Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Tofu



stückige Tomaten



getrocknete Aprikosen



Basmatireis



Zwiebel



Knoblauch



Selleriestange



Minze



Gewürzmischung



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Natur-Tofu 6)	200 g	400 g
Zwiebel	½ ⊕	1
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Selleriestange 9)	1	2
getrocknete Aprikosen 12)	80 g	160 g
Minze	10 g	20 g
Sojasoße 6)	20 ml	40 ml
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

6) Soja 9) Sellerie
12) Schwefel 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 598 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 12 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne



1 **Basmatireis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann den Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 Den **Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls würfeln. Den **Sellerie** waschen und in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Die **Aprikosen** in ½ cm große Stücke schneiden. **Minze** waschen, Blätter abzupfen, 5 – 6 Blätter grob hacken (die restlichen Blätter zum Dekorieren beiseitelegen).



3 In einer großen Pfanne die **Sojasoße** warm werden lassen, den **Tofu** darin 3 Min. anbraten. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Sellerie** zufügen und für 3 – 4 Min. weiterbraten, dabei gelegentlich wenden.

4 Mit den **stückigen Tomaten** ablöschen und mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und der **Harissa-Gewürzmischung** würzen. Etwas einköcheln lassen, dann **Aprikosen** und **Minze** hinzufügen.



5 Den **Basmati-Reis** auf Tellern verteilen, die **Tofu-Tomatensoße** dazu anrichten, mit den restlichen **Minzblättern** dekorieren und genießen!