

BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse auf Jasminreis

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 731 kcal • Tag 5 kochen



geräuchertes Tofu



Jasminreis



Maisstärke



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



BBQ-Soße



Sesam



Sojasoße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml

**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. 640 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3057 kJ/731 kcal
Fett	4,52 g	29,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,59 g	3,83 g
Kohlenhydrate	13,23 g	85,31 g
– davon Zucker	3,20 g	20,62 g
Eiweiß	4,46 g	28,75 g
Salz	0,563 g	3,632 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: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



1 Reis kochen

Erhitze reichlich im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



2 Tofu vorbereiten

Räuchertofu in 0,5 cm Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben und mit **Maisstärke** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.



3 Sesam rösten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Währenddessen in der großen Schüssel aus Schritt 2 **Aprikosenchutney**, „Hello Paprika“, **BBQ-Soße**, **Sojasoße**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



5 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weißem Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Tofu** hinzugeben, die Hitze reduzieren, mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **BBQ-Tofu** darauf anrichten.

Mit **gerösteten Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

