

Spicy Sticky Tofu

dazu Kokos-Limetten-Reis und Srirachadip

Vegan Thermomix kocht • 879 kcal • Tag 5 kochen

25



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Maisstärke



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Brokkoli DE	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g

**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. 610 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3677 kJ/879 kcal
Fett	6,80 g	41,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,06 g	18,78 g
Kohlenhydrate	14,88 g	91,35 g
– davon Zucker	4,41 g	27,07 g
Eiweiß	5,21 g	32,01 g
Salz	0,787 g	4,830 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

EG: Ägypten



1 Soße vorbereiten

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sriracha Sauce**, **Saft** von 1 [1 | 2]

Limettenviertel und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einer dickflüssigen **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



2 Dampfgaren & Dip zubereiten

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Tofu vorbereiten

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die **Flüssigkeit** leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschließend von allen Seiten abtrocknen. **Maisstärke** in eine große Schüssel geben und die **Tofuwürfel** darin schwenken, bis alle Seiten ummantelt sind.



4 Reis vollenden

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen den **Tofu** braten.



5 Tofu braten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind. **Frühlingszwiebelstücke** hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten. Nach Belieben den **Srirachadip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

