

Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 695 kcal • Tag 5 kochen

25



süßer Chili-Grill-Tofu



kleine Salatgurke



Karotte



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Agavendicksaft



Sojasoße



Sesam



Basmatireis



Limette, ungewaschen



Sesamöl



Pak Choi



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

thermomix

30 [30 | 40] Min.

30 [30 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	360 g	360 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Pak Choi DE	1	2	2

**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. 700 g)
Brennwert	2909 kJ/695 kcal	2909 kJ/695 kcal
Fett	4,03 g	26,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,51 g	3,34 g
Kohlenhydrate	13,22 g	86,90 g
– davon Zucker	3,17 g	20,86 g
Eiweiß	3,39 g	22,32 g
Salz	0,829 g	5,448 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 **11)** Soja **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



Für das Dressing

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

Sesamöl, Agavendicksaft, Sojasoße, gehackter **Knoblauch & Ingwer, Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Sesam rösten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Tofu

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



Für den Salat

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Gurke längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Pak Choi halbieren und in feine Streifen schneiden.

Gemüse in die Schüssel zum **Dressing** geben und vermengen.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis auf tiefen Teller verteilen, **Pak-Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** garnieren.

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>

