

BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse und Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 731 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Jasminreis



Maisstärke



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



BBQ-Soße



Sesamsamen



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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
Sesamsamen 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. 650 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3057 kJ/731 kcal
Fett	4,5 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	13,4 g	86,7 g
– davon Zucker	3,2 g	20,6 g
Eiweiß	4,5 g	28,8 g
Salz	0,56 g	3,63 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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



1 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 Sesam rösten

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



2 Kleinigkeiten

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.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



5 Tofu braten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Nach der Soßengarzeit gebratenen **Tofu** in den Mixtopf zur **Soße** geben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebeln**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprika** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. **Aprikosenchutney**, „**Hello Paprika**“, **BBQ-Soße**, **Sojasoße**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 g [200 g | 250 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, 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>

