

BBQ-Räuchertofu mit ZucchiniGemüse dazu Jasminreis

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 690 kcal • Tag 5 kochen



geräuchertes Tofu



Jasminreis



Zucchini



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



BBQ-Soße



Aprikosenchutney



Sojasoße



Sesamsamen



Maisstärke



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262,5 g**	350 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 650 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2886 kJ/690 kcal
Fett	4,1 g	26,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,4 g
Kohlenhydrate	12,7 g	82,8 g
– davon Zucker	2,6 g	17,1 g
Eiweiß	4,5 g	29,2 g
Salz	0,56 g	3,62 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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Limette vierteln.



3 Sesam rösten

In einer großen Pfanne ohne 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**, **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. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zucchini** 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 und auf tiefe Teller verteilen. **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>

