

# BBQ-Räuchertofu mit ZucchiniGemüse dazu Jasminreis

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 690 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Jasminreis



Zucchini



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



BBQ-Soße



Aprikosenchutney



Sojasoße



Sesamsamen



Maisstärke



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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 <b>11</b> )	175 g	262,5 g**	350 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
BBQ-Soße <b>9</b> <b>10</b> )	20 ml	40 ml	40 ml
Aprikosenchutney <b>9</b> )	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamsamen <b>3</b> )	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 garen

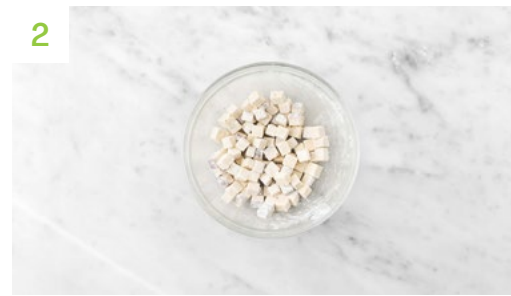
**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde 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 **Zucchini** 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>

