

Tofu Buddha Bowl mit cremiger Erdnusssoße dazu Brokkoli und Karotten-Koriander-Salat

Vegan Thermomix kocht • 730 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tofu mit Basilikum



Brokkoli



Karotte



Limette, ungewachst



Koriander



Petersilie glatt



Ingwer



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sweet-Chili-soße



Sesamöl



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Brokkoli DE	1	1	1
Karotte DE	1	1	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Ingwer PE BR CN TH	9,9 g**	15 g**	19,8 g**
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Erdnussbutter 1	25 g	37,5 g	50 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3	10 ml	10 ml	20 ml
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. 720 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3053 kJ/730 kcal
Fett	4,2 g	30,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,7 g
Kohlenhydrate	10,7 g	77,7 g
– davon Zucker	2 g	14,2 g
Eiweiß	4,8 g	34,5 g
Salz	0,55 g	4 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: **1**) Erdnüsse **3**) Sesamsamen **11**) Soja

14) Schwefeldioxide und Sulfit **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 **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand



1 Zu Beginn

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

Karotte schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Ein Drittel [die Hälfte | zwei Drittel] vom schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon umfüllen.

Ingwer und die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



4 Tofu braten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten. **Knoblauch-Ingwer-Mix** zufügen und 1 – 2 Min. mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen, **Erdnusssoße** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen fortfahren.



2 Soße vorbereiten

Karotten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Sesamöl**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Karottensalat** in eine kleine Schüssel umfüllen.

100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4,5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



5 Brokkoli vollenden

In einer zweiten großen Pfanne mit Deckel restliches **Sesamöl** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Brokkoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit einem Schluck **Wasser*** und restlicher **Sojasoße** ablöschen und ca. 5 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist.



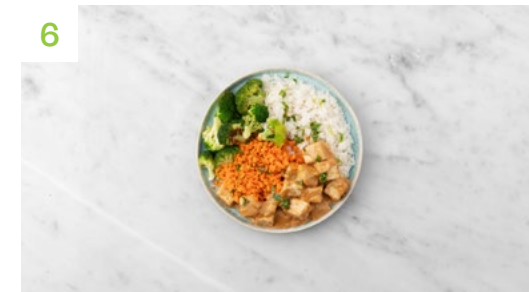
3 Dampfgaren & Tofu vorbereiten

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

Währenddessen restlichen **Knoblauch** fein hacken.

Tofu waagrecht halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.



6 Anrichten

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

Reis, **Brokkoli**, **Karottensalat** und **Erdnuss-Tofu** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

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>

