

Basilikum-Tofu mit fruchtiger Orangen-Soja-Soße auf Paprikagemüse und Basmatireis

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 780 kcal • Tag 5 kochen



Tofu mit Basilikum



Basmatireis



Orange



Sojasoße



Sesamsamen



Maisstärke



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Orange EG ZA ES MA	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	2	3	4
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	0,5**	0,75**	1

**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. 840 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fett	3,3 g	27,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g	96,6 g
– davon Zucker	3,9 g	32,5 g
Eiweiß	3,8 g	32,1 g
Salz	0,65 g	5,47 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten ZA: Südafrika



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Tofu anbraten

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

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten.

Hitze reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Paprikagemüse braten

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprikastreifen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und restlichem **Knoblauch** ablöschen und braten, bis das **Wasser** verdampft ist.



3 Soße vorbereiten

Orangen halbieren und **Soft** in einem hohen Rührgefäß auspressen.

Sojasoße, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Maisstärke** hinzufügen und verrühren.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Tellern verteilen, **Orange-Tofu** und **Paprikagemüse** darauf verteilen. Mit **Sesam** und **Schnittlauch** garnieren 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>

