

Spicy Sticky Tofu mit Kokos-Limetten-Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 879 kcal • Tag 5 kochen



Tofu mit Basilikum



Maisstärke



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|--------|--------|
| Tofu mit Basilikum 11) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Maisstärke | 8 g | 12 g | 16 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| Limette, ungewachst VN CO BR MX ES | 1 | 1 | 2 |
| Brokkoli DE | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Sojasoße 11) 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Sriracha Sauce | 16 ml | 24 ml | 32 ml |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 50 g | 75 g | 100 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 599 kJ/143 kcal | 3678 kJ/879 kcal |
| Fett | 6,8 g | 41,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,1 g | 18,8 g |
| Kohlenhydrate | 15,3 g | 94 g |
| – davon Zucker | 4,4 g | 27,1 g |
| Eiweiß | 5,2 g | 32 g |
| Salz | 0,79 g | 4,82 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Soße vorbereiten

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

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce**, **Sweet Chili Soße**, die Hälfte der **Sriracha Soße**, **Saft** von 1 [1 | 2]

Limettenviertel und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einer dickflüssigen **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



2 Dampfgaren & Dip zubereiten

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Tofu vorbereiten

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die **Flüssigkeit** leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschließend von allen Seiten abtrocknen.

Maisstärke in eine große Schüssel geben und die **Tofuwürfel** darin schwenken, bis alle Seiten ummantelt sind.



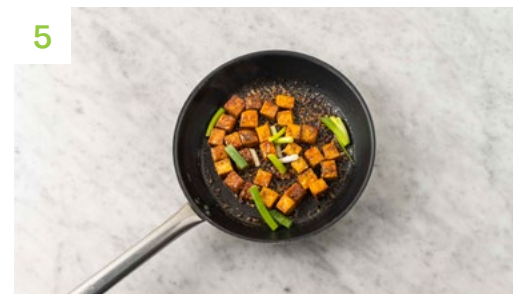
4 Reis vollenden

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und 8 Min. quellen lassen.

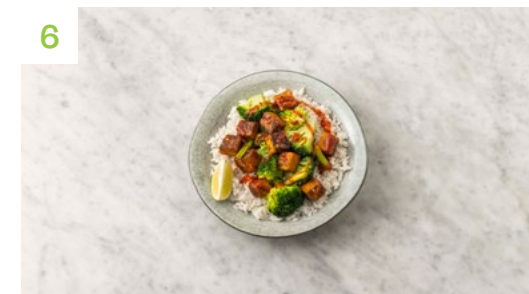
Währenddessen den **Tofu** braten.



5 Tofu braten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** in einer Pfanne erhitzen. **Panierte Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind.

Frühlingszwiebelstücke hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



6 Anrichten

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

Reis auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten. Nach Belieben den **Srirachadip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

