

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

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu mit Basilikum <b>11)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Orange <b>EG   ZA   ES   MA</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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 Soße vorbereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte vom **Knoblauch** umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Orangen** halbieren und **Saft** über dem Mixtopf auspressen. **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Maisstärke** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## 4 Sesam rösten

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



## 2 Dampfgaren

**Paprika** halbieren, entkernen, in 1 cm Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Restlichen **Knoblauch** zugeben und **Paprika** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma verschließen.

**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 fortfahren.



## 5 Für den Tofu

In derselben 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.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.



## 3 Kleinigkeiten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

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



## 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>

