

# Pad Kra Pao! Thai-Wok mit Basilikum-Tofu dazu Aubergine und Erdnusstopping auf Reis

High Protein | Vegan | Thermomix kocht • 703 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tofu mit Basilikum



rote Spitzpaprika



Aubergine



Frühlingszwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Sriracha Sauce



Maisstärke



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tofu mit Basilikum <b>11)</b>	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	2	3	1
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	18 ml	36 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 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	453 kJ/108 kcal	2943 kJ/703 kcal
Fett	4,5 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,1 g
Kohlenhydrate	12,3 g	79,7 g
– davon Zucker	2,4 g	15,4 g
Eiweiß	4,7 g	30,8 g
Salz	0,73 g	4,76 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 **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

**EG:** Ägypten **SN:** Senegal



## 1 Dampfaren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Paprika** entkernen, in feine Ringe schneiden und in den Varoma-Behälter geben. 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.

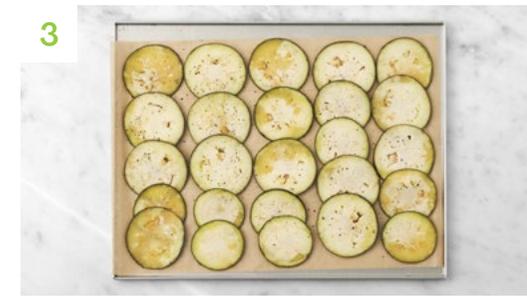


## 2 Kleinigkeiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe 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.

**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden.



## 3 Für die Auberginen & den Tofu

**Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten und kurz beiseitestellen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## 4 Für die Soße

10 g [15 g | 15 g] **Öl\***, die Hälfte der **Erdnüsse** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcestersoße**, die Hälfte der **Sriracha**, **Maisstärke**, **Pfeffer\*** und 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\*** zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 4** vermischen.

**Tipp:** Füge nach Belieben mehr **Sriracha** hinzu.



## 5 Fertigstellen

**Paprika** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **Soße 5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

**Soße** in die Pfanne zum **Tofu** geben und vermischen.

Geröstete **Auberginen** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern.



## 6 Anrichten

**Reis** und **Pad Kra Pao** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlichen **Erdnüssen** und dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**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>

