

# Spicy Sticky Tofu mit Brokkoli

dazu Kokos-Limetten-Reis

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 885 kcal • Tag 5 kochen



Tofu mit Basilikum



Maisstärke



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Basmatireis



- 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 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu mit Basilikum <b>11</b>	250 g	375 g**	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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	603 kJ/144 kcal	3705 kJ/885 kcal
Fett	6,8 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	18,8 g
Kohlenhydrate	15,1 g	92,9 g
– davon Zucker	4,5 g	27,4 g
Eiweiß	5,3 g	32,4 g
Salz	0,78 g	4,79 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** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

**ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## 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 **Sriracha-Dip** 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>

