

# Spicy Tofu Buddha Bowl

## mit Erdnusssoße und Karotten-Koriander-Salat

Vegan Thermomix kocht • 914 kcal • Tag 5 kochen

32



süßer Chili-Grill-Tofu



Jasminreis



Brokkoli



Karotte



Limette, ungewachst



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sojasoße



Kokosmilch



Sweet Chili Soße



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	180 g	360 g	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	25 g	50 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. 750 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3824 kJ/914 kcal
Fett	6,5 g	48,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	19,3 g
Kohlenhydrate	11,3 g	84,7 g
– davon Zucker	2,3 g	17,5 g
Eiweiß	4,5 g	33,6 g
Salz	0,49 g	3,64 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



## 1 Zu Beginn

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

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Kräuter** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



## 2 Für Salat & Soße

**Karotten**, etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Karottensalat** in eine kleine Schüssel umfüllen.

50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4,5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Mixtopf spülen.



## 3 Dampfaren

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen 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 **Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.



## 4 Für den Tofu

5 Min. vor Ende der **Thermomix®** Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzuzufügen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Erdnusssoße** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Brokkoli vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 6 Min. ziehen lassen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Brokkoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten. Mit einem Schluck **Garflüssigkeit\*** und restlicher **Sojasoße** ablöschen und ca. 4 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** die gewünschte Bissfestigkeit hat.



## 6 Anrichten

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

**Reis**, **Brokkoli**, **Karottensalat** und **Erdnuss-Tofu** in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten, mit restlichen **Kräutern** bestreuen 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>

