

# Tofu Katsu Schnitzel-Bowl mit Avocado

## Limetten-Erdnuss-Gremolata & Sweet-Chili-Zucchini

Vegan 30 – 40 Minuten • 1084 kcal • Tag 5 kochen

44



süßer Chili-Grill-Tofu



Jasminreis



Avocado



Panko-Mehl



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Maisstärke



Knoblauchzehe



Zucchini



Frühlingszwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Limette, ungewachst



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	180 g	270 g**	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Panko-Mehl <b>15</b> )	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	75 g	100 g	150 g
Sojasoße <b>11</b> ) <b>15</b> )	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	20 g	20 g	40 g
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2

\*\*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. 800 g)
Brennwert	565 kJ/135 kcal	4536 kJ/1084 kcal
Fett	6,2 g	49,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,8 g
Kohlenhydrate	16,3 g	131,2 g
– davon Zucker	3,7 g	30,1 g
Eiweiß	4 g	32,2 g
Salz	0,55 g	4,41 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien **SN:** Senegal **BR:** Brasilien



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zucchini** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit in einem tiefen Teller 4 EL [6 EL | 8 EL] **Mehl\***, 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer dünnflüssigen, glatten Masse rühren.

**Panko-Mehl** in einen zweiten tiefen Teller geben.

**Zucchini** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggf. warm halten.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zucchini** in feine Scheiben schneiden.

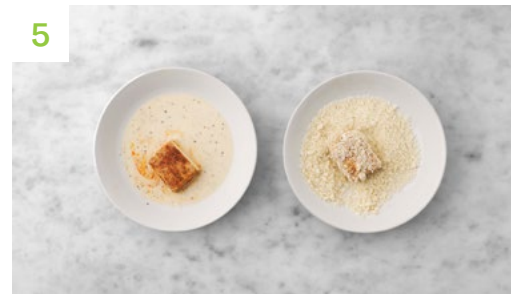
**Knoblauch** fein hacken.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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

**Erdnüsse** grob hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 5 Tofu frittieren

In einer zweiten großen Pfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen.

**Tofu** quer halbieren.

**Tofu** zuerst in die **Mehlmischung** geben und dann zu dem **Panko-Mehl** geben und fest andrücken.

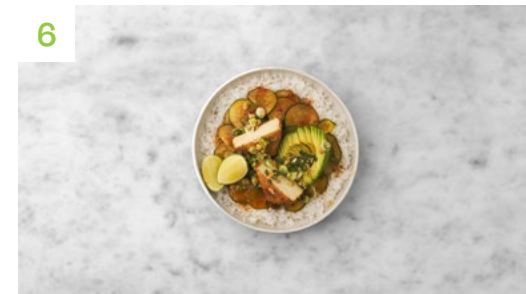
**Tofu** in dem heißen **Öl\*** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier abfetten lassen.



## 3 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Maisstärke**, **Sweet-Chili Soße**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Limettenschale**, **Frühlingszwiebel** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.



## 6 Anrichten

**Tofuscheiben** diagonal aufschneiden.

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. **Zucchini** in **Sweet-Chili Soße** darüber anrichten. **Avocadostreifen** und **Tofu-Katsu** daneben anrichten und mit der **Limetten-Erdnuss-Gremolata** toppen. Restliche **Limettenspalten** dazureichen 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>

