

BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse dazu Jasminreis

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 666 kcal • Tag 5 kochen

25



geräucherter Tofu



Jasminreis



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Limette, vegan



BBQ-Soße



Aprikosenchutney



Sojasoße



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2786 kJ/666 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	14,4 g	89,5 g
– davon Zucker	3,2 g	19,8 g
Eiweiß	3,9 g	23,9 g
Salz	0,54 g	3,38 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



Reis kochen

Erhitze reichlich im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Tofu vorbereiten

Räuchertofu in 0,5 cm Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben und mit **Maisstärke** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.



Tofu braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



Soße vorbereiten

Währenddessen in der großen Schüssel aus Schritt 2 **Aprikosenchutney**, „**Hello Paprika**“, **BBQ-Soße**, **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprika** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Tofu hinzugeben, die Hitze reduzieren, mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **BBQ-Tofu** darauf anrichten. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

