

# BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse dazu Jasminreis

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
BBQ-Soße <b>9) 10)</b>	20 ml	40 ml	40 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	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



## 1 Reis garen

**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 und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 2 Kleinigkeiten

**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.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



## 3 Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zwiebeln** und **Paprika** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

**Aprikosenchutney**, „Hello Paprika“, **BBQ-Soße**, **Sojasoße**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 g [200 g | 250 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Tofu braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten.



## 5 Soße vollenden

Nach der Soßengarzeit gebratenen **Tofu** in den Mixtopf zur **Soße** geben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, auf tiefe Teller verteilen und **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>

