

Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat dazu Limettenreis

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan Thermomix kocht • 705 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Basmatireis



Pak Choi



Karotte



kleine Salatgurke



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Limette, ungewachst



Agavendicksaft



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	360 g	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml

**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. 690 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2951 kJ/705 kcal
Fett	4 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g	92,2 g
– davon Zucker	3,1 g	21,4 g
Eiweiß	3,7 g	25,6 g
Salz	0,93 g	6,44 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 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



Für das Dressing

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

Sesamöl, Agavendicksaft, Sojasoße, gehackten Knoblauch & Ingwer, Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Sesam rösten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.



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 **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Tofu

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



Für den Salat

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Gurke längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Pak Choi halbieren und in feine Streifen schneiden.

Gemüse in die Schüssel zum **Dressing** geben und vermengen.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Pak Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet Chili Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** garnieren.

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>

