

Spicy Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi dazu Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Klimaheld 20 – 30 Minuten • 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

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

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



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** 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 Für das Dressing

Währenddessen in einem hohem Rührgefäß **Sesamöl**, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, **gehackten Knoblauch & Ingwer**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** pürieren.



2 Kleine Vorbereitung

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.

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



5 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Karotten**, **Gurke** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.



3 Für den Tofu

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

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



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen, **Pak Choi-Salat** darauf anrichten und mit **Sweet Chili Tofu** 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>

