

# Tofu Katsu Schnitzel-Bowl mit Avocado

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

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

44



Jasminreis



süßer Chili-Grill-Tofu



Avocado



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Panko-Mehl



Erdnüsse, gesalzen



Maisstärke



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zucchini** in feine Scheiben schneiden.

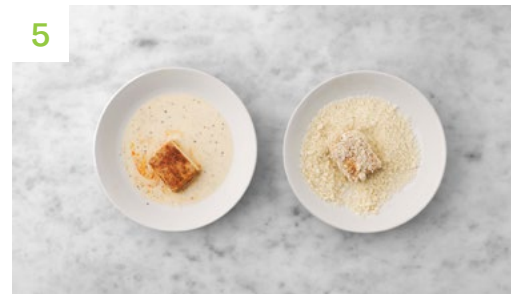
**Knoblauch** fein hacken.

**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 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.

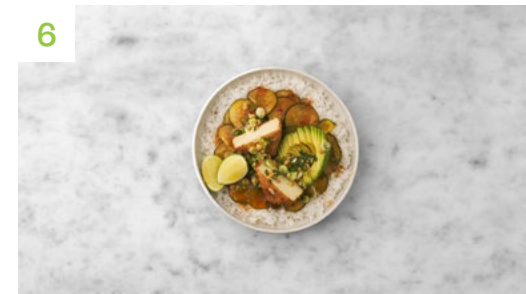
**Tofu** in dem heißen **Öl\*** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier abfetten lassen.



## 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>

