

# Spicy Sticky Tofu mit Brokkoli dazu Kokos-Limetten-Reis

Vegan Thermomix kocht • 825 kcal • Tag 5 kochen



Tofu Natur



Basmatireis



Brokkoli



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Maisstärke



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Zucker\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu Natur <b>11)</b>	180 g	270 g**	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
Limette, vegan <b>BR   MX   ES</b>	1	1	2
<b>CO   VN</b>			
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 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. 580 g)
Brennwert	595 kJ/142 kcal	3450 kJ/825 kcal
Fett	6,5 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	18 g
Kohlenhydrate	16,8 g	97,2 g
– davon Zucker	4,8 g	27,6 g
Eiweiß	4,8 g	27,7 g
Salz	0,63 g	3,67 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: 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 1 Soße vorbereiten

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

**Frühlingszwiebeln** in 3 cm lange Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce**, **Sweet Chili Soße**, die Hälfte der **Sriracha Soße**, **Soft** von 1 [1 | 2]

**Limettenviertel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einer dickflüssigen **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## 4 Reis vollenden

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

**Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen den **Tofu** braten.

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

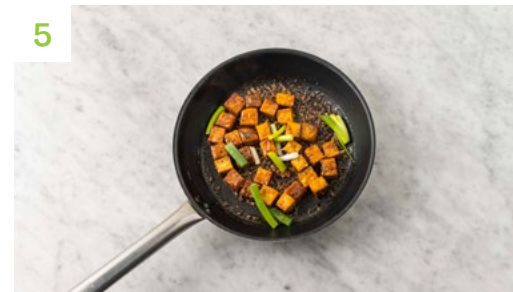


## 2 Dampfgaren & Dip zubereiten

**Brokkoli** in kleine **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** mit der restlichen **Sriracha Sauce** zu einem **Dip** verrühren.



## 5 Tofu braten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** in einer Pfanne erhitzen. Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind.

**Frühlingszwiebelstücke** hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



## 3 Tofu vorbereiten

**Tofu** in 2 cm große Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die **Flüssigkeit** leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschließend von allen Seiten abtrocknen.

**Maisstärke** in eine große Schüssel geben und die **Tofuwürfel** darin schwenken, bis sie komplett ummantelt sind.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten. Nach Belieben **Sriracha-Dip** darüber verteilen und mit den 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>

