

Spicy Sticky Tofu mit Brokkoli dazu Kokos-Limetten-Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 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 Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu Natur 11)	180 g	270 g**	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sweet Chili Soße 14)	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)** Schwefeldioxyde und Sulfit **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 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** vermischen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkoli kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und die **Brokkoliröschen** darin 4 – 6 Min. garen, bis sie weich sind. **Brokkoli** nach Ende der Garzeit durch ein Sieb gießen und ggf. warm halten.

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 Währenddessen

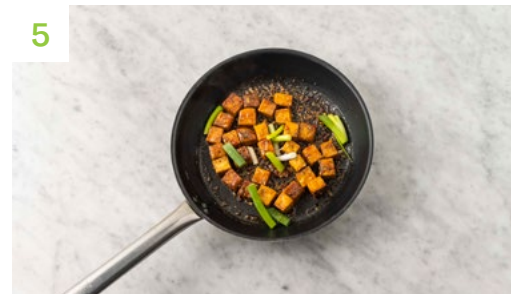
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** zusammen mit **Sweet-Chili-Soße**, der Hälfte der **Sriracha Sauce**, dem **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** zu einer dickflüssigen **Soße** verrühren.

Knoblauch abziehen und in die **Soße** pressen.



5 Tofu anbraten

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

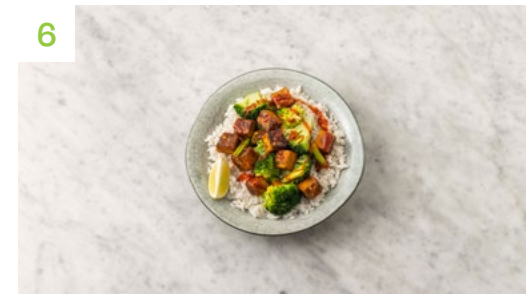
Frühlingszwiebel hinzugeben und 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der **Soße** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



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

Limettenabrieb in den **Reis** geben, **Reis** ein wenig mit der Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **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>

