

Vietnamesischer Reissalat mit Sesam-Tofu

Sweet-Chili-Dressing und Chinakohl

Vegan unter 650 Kalorien extra schnell 15 – 25 Minuten • 648 kcal • Tag 2 kochen



Tofu Natur



Weißer Reis, vorgekocht



Chinakohl, vorgeschnitten



Karotte



Sweet Chili Soße



Sesamsamen



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Worcester Sauce



Sojasoße

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu Natur 11)	180 g	270 g**	360 g
Weißer Reis, vorgekocht	450 g	675 g	900 g
Chinakohl, vorgeschnitten 10)	200 g	300 g	400 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Sweet Chili Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 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. 580 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	3,7 g	21,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,8 g
Kohlenhydrate	15,2 g	87,7 g
– davon Zucker	4,1 g	23,9 g
Eiweiß	4 g	23,1 g
Salz	0,91 g	5,24 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 **10)** Sellerie **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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten

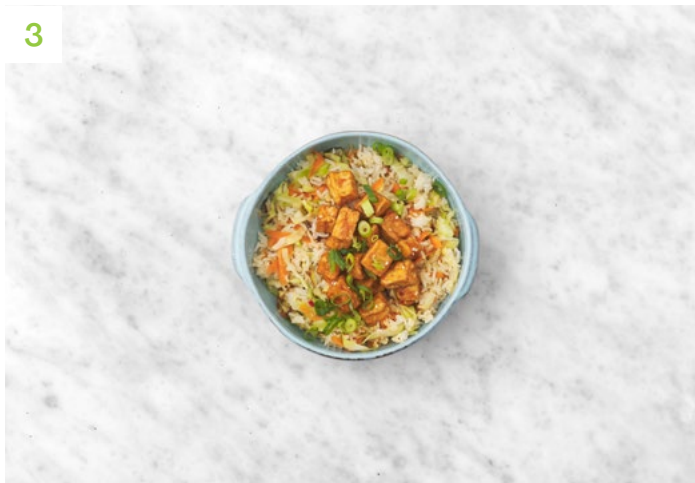
1



2



3



Salat vorbereiten

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Tofu**, **Maisstärke**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotte grob raspeln.

Weiß und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Tofu braten

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

Währenddessen die große Schüssel auswaschen, dann zwei Drittel **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße**, **Worcester Sauce**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Karotte** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben.

Reispfanne vollenden

Sesam, restliche **Sweet-Chili-Soße** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zum **Tofu** geben und karamellisieren.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Chinakohl** und vorgekochter **Reis** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und anschließend in die Schüssel geben und vermengen.

Reissalat auf tiefe Teller verteilen, **Sesam-Tofu** darauf geben und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** 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>

