

# Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat und Radieschen auf Basmatireis

Vegan **schnell** Thermomix kocht • 697 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Basmatireis



Pak Choi



Radieschen



Karotte



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Limette, vegan



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamöl



Agavendicksaft

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

**thermomix**

30 [30 | 40]

30 [30 | 40]

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	360 g	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi <b>DE   ES   IT</b>	200 g	200 g	400 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 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	421 kJ/101 kcal	2917 kJ/697 kcal
Fett	4 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,4 g
Kohlenhydrate	13 g	90,3 g
– davon Zucker	3,3 g	22,9 g
Eiweiß	3,6 g	25,2 g
Salz	0,94 g	6,49 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 **NL:** Niederlande **IT:** Italien

**IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien

**VN:** Vietnam



## Für das Dressing

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

**Sesamöl, Agavendicksaft, Sojasoße**, gehackter **Knoblauch & Ingwer, Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** vermischen.

**Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Sesam rösten

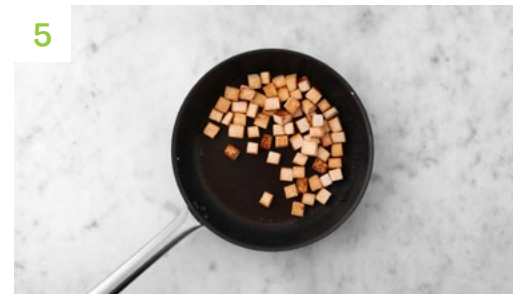
**Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Tofu

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



## Für den Salat

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Radieschen** vierteln.

**Pak Choi** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Gemüse** in die Schüssel zum **Dressing** geben und vermengen.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei **Limettenabrieb** unterheben.

**Limetten-Reis** auf tiefen Teller verteilen, **Pak-Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf 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>

