

# Tofu Katsu-Bowl mit Avocado

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 1128 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



süßer Chili-Grill-Tofu



Avocado



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Panko-Mehl



Erdnüsse, gesalzen



Maisstärke



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 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>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zucchini <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</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	587 kJ/140 kcal	4720 kJ/1128 kcal
Fett	6,7 g	54,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,3 g
Kohlenhydrate	16 g	128,5 g
– davon Zucker	3,6 g	28,6 g
Eiweiß	4,1 g	32,7 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 **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru  
**KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien  
**CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 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.

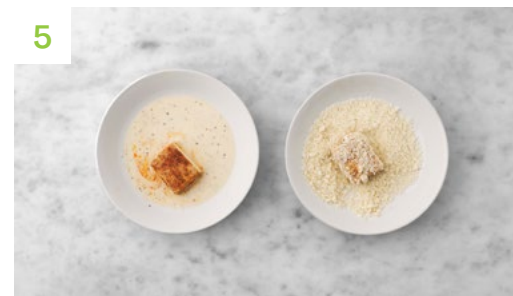
**Knoblauch** fein hacken.

**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.

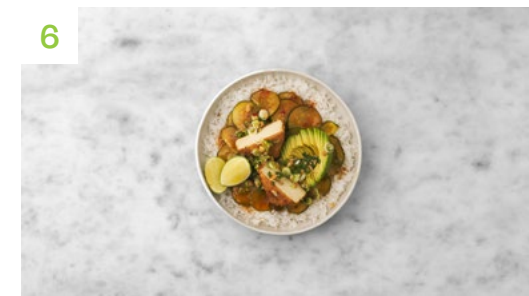
**Tofu** in dem heißen **Öl\*** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier abfetten lassen.



## 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>

