

# 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

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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 <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> <b>CO   VN</b>	1	1	2
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)** 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 einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml **[225 ml | 300 ml]** heißes **Wasser\*** geben, 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 **Saft** 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** mit **Sweet-Chili-Soße**, Hälfte der **Sriracha Sauce**, **Saft** 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>

