

Tofu Katsu-Bowl mit Avocado

Limetten-Erdnuss-Gremolata & Sweet-Chili-Zucchini

Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	2	2
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Sweet Chili Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	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

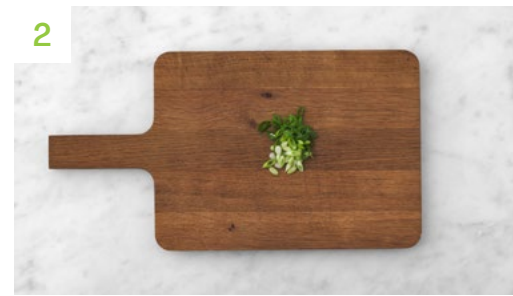


1 Dampfaren

Zucchini längs halbieren, in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



2 Für die Gremolata

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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

Erdnüsse grob hacken. In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Limettenschale**, **Frühlingszwiebel** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



3 Kleinigkeiten

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.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



4 Für die Soße

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Sweet Chili Soße**, **Sojasoße**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

Währenddessen fortfahren.



5 Tofu braten & Soße vollenden

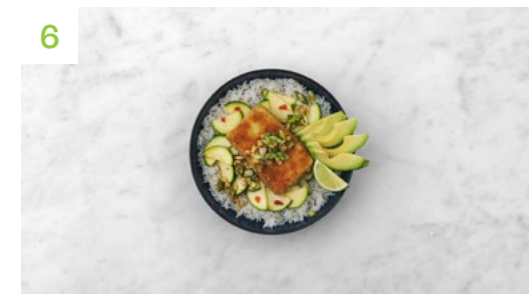
In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. **Tofu** quer halbieren.

Tofu zuerst in die **Mehlmischung** und dann zum **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.

Zucchini in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tofuscheiben diagonal aufschneiden.



6 Anrichten

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>

