



KNACKIGE GEMÜSEPFANNE

mit geräuchertem Tofu und fluffigem Basmatireis



HELLO PAK CHOI

Der grüne Exot wird oft und gerne in der asiatischen Küche eingesetzt und versorgt Dich heute mit ganz viel Kalium und Kalzium!



Basmati-Wildreis



geräucherter Tofu



Sojasaße



Frühlingszwiebeln



gelbe Karotte



Pak Choi



Ingwer



Sweet-Chili-Soße



Gewürzmischung



Sesam

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Unser Motto des Monats? "Bunt ist das neue Grün!" Passend dazu haben wir diese farbenfrohe Gemüsepfanne kreiert. Knackig-frisches Gemüse sorgt für eine große Portion Vitamin C und gute Laune auf Deinem Teller. Der geräucherte Tofu passt perfekt dazu und rundet diesen kulinarischen Ausflug in die asiatische Küche ab! Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **knackige Gemüsepfanne mit geräuchertem Tofu**.



1 REIS GAREN

Basmati-Wildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. auf niedrigster Temperatur köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Min. weiterziehen lassen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit ½ der **Sojasoße** und 1 TL **Pflanzenöl** vermischen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Grüne und weiße Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Blätter des **Pak Choi** von den Strünken trennen und in mundgerechte Stücke schneiden, Strünke auch klein schneiden. **Ingwer** schälen und reiben.



4 FÜR DIE GEMÜSEPFANNE

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen und die eingelegten **Tofuwürfel** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. scharf anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, zerkleinerte **Pak-Choi-Strünke** und **Karottenscheiben** in die Pfanne geben und alles 2 – 3 Min. anbraten. Dann mit 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** ablöschen, Deckel aufsetzen und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Deckel wieder abnehmen, **Gemüse** mit restlicher **Sojasoße**, 1 EL **Weißwein-Essig** und **Sweet-Chili-Soße** ablöschen. Geriebenen **Ingwer**, **Gewürzmischung**, zerkleinerte **Pak-Choi-Blätter** und angebratene **Tofuwürfel** dazugeben, Deckel wieder aufsetzen, und ca. 1 Min. etwas einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel ein wenig auflockern, dann auf Teller verteilen und **Tofu-Gemüsepfanne** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmati-Wildreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
geräucherter Tofu ^{1) 6)}	200 g	400 g
Sojasoße ^{1) 6)}	20 ml	40 ml
Frühlingszwiebeln ^{DE}	2	4
gelbe Karotte ^{PL}	1	2
Pak Choi	1	2
Ingwer ^{BR}	1 cm ☞	2 cm
Sweet-Chili-Soße	22 ml	44 ml
Gewürzmischung „Tofu“ ¹⁵⁾	2 g	4 g
Sesam ^{11) 15)}	5 g ☞	10 g

Salz*, Öl*, (Weißwein-)Essig*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	590 kJ/140 kcal	2418 kJ/576 kcal
Fett	4 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	17 g	71 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, PL: Polen, BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at