



# GEGARTES GEMÜSE 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



Sojasoße



Frühlingszwiebeln



gelbe Karotte



Pak Choi



Ingwer



Sweet-Chili-Soße



Gewürzmischung



Sesam



25 min.



45 min.



Stufe 1



Thermomix  
übernimmt alles



Veggie



leichter Genuss

Unser Motto des Monats? "Bunt ist das neue Grün!" Passend dazu haben wir dieses farbenfrohe Gemüsegericht 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. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**. Entdecke das **gegartes Gemüse mit geräuchertem Tofu**.



## 1 VORBEREITUNG

**Tofu** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit ½ der **Sojasoße** und 1 TL **Pflanzenöl** vermischen. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Blätter des **Pak Choi** von den Strünken trennen und in mundgerechte Stücke schneiden, Strünke auch klein schneiden. **Basmati-Wildreis** im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 4 WÄHRENDEESSEN

**Ingwer** schälen und in grobe Stücke schneiden. Die grünen und weißen Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. Varoma vorsichtig abnehmen und Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und warmhalten. Varoma wieder aufsetzen und nochmals **6 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf trocknen.



## 2 VAROMA BEFÜLLEN

**Pak Choi** im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Karottenscheiben** zusammen mit dem geräucherten **Tofu** getrennt voneinander auf dem Einlegeboden verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen.



## 5 GEMÜSE DÜNSTEN

**Ingwerstücke** und weiße Teile der **Frühlingszwiebeln** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl** und **Karotten** zugeben und **3 Min./120 °C/Varoma/Stufe 1** dünsten. Restliche **Sojasoße**, 10 g **Weißwein-Essig**, **Sweet-Chili-Soße** und 50 g der aufgefangenen **Garflüssigkeit** zugeben, **4 Min./100 °C/Stufe 1** garen und in eine große Schüssel umfüllen. **Pak Choi** und **Tofuwürfel** vorsichtig mit dem Spatel unterheben.



## 3 REIS GAREN

1200 g **Wasser**, 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Gareinsatz mit dem **Basmati-Wildreis** einhängen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen, **Tofu-Gemüse** darauf anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Basmati-Wildreis <sup>15)</sup>	150 g
geräucherter Tofu <sup>1) 6)</sup>	200 g
Sojasoße <sup>1) 6)</sup>	20 ml
Frühlingszwiebeln <sup>DE</sup>	2
gelbe Karotte <sup>PL</sup>	1
Pak Choi	1
Ingwer <sup>BR</sup>	1 cm ☉
Sweet-Chili-Soße	22 ml
Gewürzmischung „Tofu“ <sup>15)</sup>	2 g
Sesam <sup>11) 15)</sup>	5 g ☉
Salz*, Öl*, (Weißwein-)Essig*, Pfeffer*	

\* Gut im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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	3g

## 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