

# Spicy Sticky Tofu!

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 3337 kJ/798 kcal • Tag 5 kochen

25



Marinierter Tofu mit Basilikum



Maisstärke



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



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

Gut im Haus zu haben

Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

2 große Töpfe mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b>	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	15 ml	23 ml	30 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 610 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal	3337 kJ/798 kcal
Fett	5,63 g	34,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,75 g	16,81 g
Kohlenhydrate	15,87 g	96,97 g
– davon Zucker	4,69 g	28,65 g
Eiweiß	4,38 g	26,76 g
Salz	0,593 g	3,625 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 Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

**VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser\*** vermischen, leicht **salzen\*** 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.



## 2 Währenddessen

**Limette** heiß abwaschen 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** zusammen mit **Sweet-Chili-Soße**, der Hälfte der **Sriracha Sauce**, dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** zu einer dickflüssigen **Soße** verrühren.

**Knoblauch** abziehen und in die **Soße** pressen.



## 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 alle Seiten ummantelt sind.

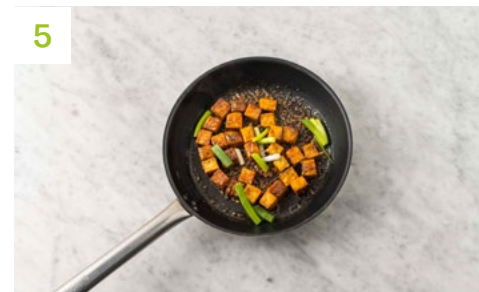


## 4 Brokkoli kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalten** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** zu einem **Dip** verrühren.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und die **Brokkoliröschen** darin 4 – 6 Min. garen, bis sie weich sind. **Brokkoli** nach Ende der Garzeit in ein Sieb abschütten und ggf. warm halten.



## 5 Tofu anbraten

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen.

Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind.

**Frühlingszwiebel** hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend mit der **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



## 6 Anrichten

**Limettenabrieb** in den **Reis** geben, **Reis** ein wenig mit der Gabel auflockern und auf Tellern verteilen.

**Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **Sriracha-Dip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

### 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.*

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

