

Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat und Radieschen auf Basmatireis

Vegan Viel Gemüse Klimaheld 20 – 30 Minuten • 662 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Basmatireis



Pak Choi



Radieschen



Karotte



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Limette, ungewachst



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamöl



Agavendicksaft



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	360 g	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	1	2	2
Radieschen NL IT	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml

**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. 650 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2769 kJ/662 kcal
Fett	3,7 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	12,9 g	84,3 g
– davon Zucker	3,5 g	22,5 g
Eiweiß	3,6 g	23,8 g
Salz	0,84 g	5,5 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml | 600 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Für das Dressing

Währenddessen in einem hohem Rührgefäß, **Sesamöl**, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, **gehackten Knoblauch & Ingwer**, **Saft** von 1 [**2 | 2**] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** pürieren.



Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Radieschen vierteln.

Pak Choi halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



Für den Salat

In einer großen Schüssel **Karotten**, **Radieschen** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.



Tofu braten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis auf tiefen Teller verteilen, **Pak-Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** garnieren.

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>

