

Tofu Katsu Schnitzel-Bowl mit Avocado

Limetten-Erdnuss-Gremolata & Sweet-Chili-Zucchini

Vegan 30 – 40 Minuten • 1084 kcal • Tag 5 kochen

44



süßer Chili-Grill-Tofu



Jasminreis



Avocado



Zucchini



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Panko-Mehl



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

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
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
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	565 kJ/135 kcal	4536 kJ/1084 kcal
Fett	6,2 g	49,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,8 g
Kohlenhydrate	15,9 g	127,8 g
– davon Zucker	3,7 g	30,1 g
Eiweiß	3,9 g	31,7 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien **SN:** Senegal **BR:** Brasilien



1 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. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zucchini** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit 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.

Zucchini mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.



2 Kleine Vorbereitung

Zucchini in feine Scheiben schneiden.

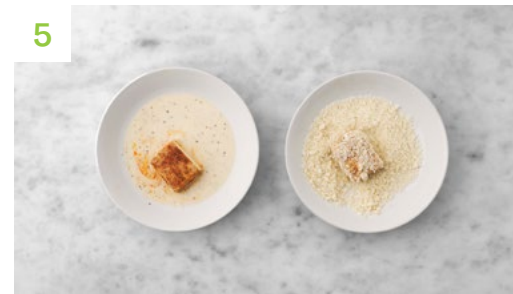
Knoblauch fein hacken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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

Erdnüsse grob hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



5 Tofu frittieren

In einer zweiten großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen.

Tofu quer halbieren. **Tofu** zuerst in die **Mehlmischung** geben und in das **Panko-Mehl** geben und fest andrücken.

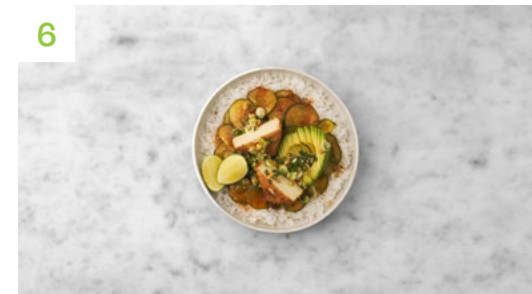
Tofu in dem heißen **Öl*** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen.



3 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Maisstärke**, **Sweet Chili Soße**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Limettenabrieb**, **Frühlingszwiebel** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.



6 Anrichten

Tofuscheiben diagonal aufschneiden.

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>

