

Yaki-Onigiri: Reisbällchen auf Tofu Korma Curry mit Paprika, Karotte und Cashew-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 898 kcal • Tag 5 kochen

17



süßer Chili-Grill-Tofu



Basmatireis



Karotte



geröstete Cashewkerne



Tomate



grüne Paprika



Zwiebel



Petersilie, glatt



Korma-Paste



Kokosmilch

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Kräuter trocken tupfen.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Mehl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
grüne Paprika NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	20 g	20 g
Korma-Paste 11)	50 g	100 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 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. 740 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	3758 kJ/898 kcal
Fett	6,6 g	49,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	19,4 g
Kohlenhydrate	12,5 g	93 g
– davon Zucker	2,1 g	15,7 g
Eiweiß	3,5 g	26,4 g
Salz	0,61 g	4,52 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 **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

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 zum Abkühlen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, dann abtropfen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Tomate in 2 cm Stücke schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in dünne Halbmonde schneiden.

Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Tofu in 2 cm Würfel schneiden.



3 Sauce vorbereiten

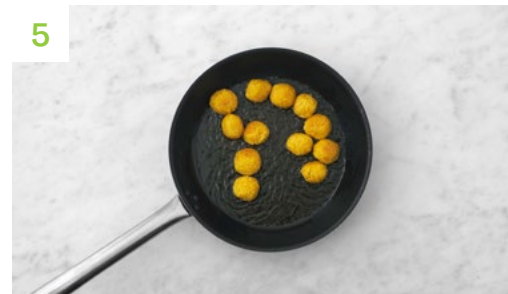
In einem hohen Gefäß 100 ml [150ml | 200ml] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Tomaten**, **Zwiebeln** und zwei Drittel der **Currypaste** mit dem Stabmixer fein pürieren.



4 Curry kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** hoch erhitzen und **Tofu**, **Karotten** und **Paprika** darin 1 Min. anbraten, mit **Salz*** würzen. Dann mit **Currysauce** und **Kokosmilch** ablöschen.

Bei mittlerer Hitze mit Deckel 12 Min. köcheln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



5 Bällchen braten

Im **Reistopf** den **Reis** mit der restlichen **Currypaste**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** vermengen. Aus je 1 EL **Reismix** mit feuchten Händen 12 – 14 feste, **walnussgroße Bällchen** formen.

Nun in einer großen Pfanne 4 – 5 EL [6 – 7 EL | 8 – 10 EL] **Öl*** hoch erhitzen. **Bällchen** 4 – 6 Min. rundum goldbraun und knusprig anbraten.

Tipp: Bei 4 Portionen die Reisbällchen in zwei Pfannen gleichzeitig braten, um Zeit und Platz zu sparen.



6 Bällchen in Sauce geben

Währenddessen **Petersilie** und **Cashews** grob hacken.

Curry in tiefe Teller verteilen und knusprige **Reisbällchen** reingeben. Mit **Petersilie** und **Cashews** bestreuen.

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>

