

# BBQ-Räuchertofu mit Paprikagemüse auf Jasminreis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 748 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Maisstärke



Jasminreis



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Tomatenmark



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



BBQ-Soße



Sriracha Sauce



Sesam



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu <b>11</b> )	175 g	262,5 g**	350 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Limette, ungewacht <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	3 g	4,5 g**	6 g
BBQ-Soße <b>9</b> ) <b>10</b> )	40 ml	60 ml	80 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sesam <b>3</b> )	10 g	10 g	20 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 580 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3129 kJ/748 kcal
Fett	5,10 g	29,40 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	3,86 g
Kohlenhydrate	15,46 g	89,22 g
– davon Zucker	4,07 g	23,49 g
Eiweiß	4,95 g	28,57 g
Salz	0,490 g	2,826 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 **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko  
**BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten  
**ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Reis kochen

Erhitze reichlich im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und 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.



## Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Währenddessen in der großen Schüssel aus Schritt 2 die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark**, „**Hello Smoky Paprika**“, **BBQ-Soße**, **Sriracha Sauce**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** verrühren.

### 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.*



## Tofu vorbereiten

**Räuchertofu** in 0,5 cm große Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben und mit **Maisstärke** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Limette** vierteln.



## Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Weißes Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika** und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Tofu** hinzugeben, die Hitze reduzieren, mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



## Sesam rösten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



## Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen und **BBQ-Tofu** darauf anrichten.

Mit gerösteten **Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

## 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>

