

Spicy Sticky Tofu! dazu Kokos-Limetten-Reis und Srirachadip

Vegan 35 – 45 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen





Marinierter Tofu mit Basilikum



Jasminreis









Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel





Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Sriracha Sauce

Gut im Haus zu haben Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

 $1\,\mathrm{große}$ Pfanne, $1\,\mathrm{große}$ Schüssel, $1\,\mathrm{großen}$ Topf,

- 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln,
- 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	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 CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Brokkoli IT ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	15 ml	23 ml	30 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3344 kJ/799 kcal
Fett	5,58 g	34,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,73 g	16,81 g
Kohlenhydrate	15,79 g	97,25 g
– davon Zucker	4,69 g	28,86 g
Eiweiß	4,36 g	26,83 g
Salz	0,589 g	3,626 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktärdungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 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 CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien



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.



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] **Limettenviertel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zu einer dickflüssigen **Soße** verrühren.

Knoblauch abziehen und in die Soße pressen.



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.



Brokkoli kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** 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.



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.



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 **Srirachadip** darüber verteilen und mit den 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



- 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.

^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig