

Sushi-Bowl mit glasiertem Tofu, Avocado, mariniertem Gemüse und Sushi-Reis



WASABI

Früher wurde zum Reiben der Wasabiwurzel traditionell Haifischhaut verwendet, weil diese natürliche kleine Zähnnchen besitzt.



Wasabipaste



Sushi-Reis



Gurke



ingelegter Ingwer



Karotte



Mayonnaise



Sesamöl



Sesam



Schwarzkümmelsamen



Tofu



Hoisinsoße



Avocado (Hass)



Weißweinessig



Sojasoße



Knoblauchzehe

30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Bowl-Rezepte sind voll im Trend – und zwar zu Recht! Denn so kannst Du Deinen vegetarischen Sushi-Bowl-Genuss ganz nach Deinem eigenen Geschmack anrichten. Deine Optionen? Ein Knoblauch, Sesamöl und Knoblauch glasierter Tofu. Reichhaltige Avocado, frische Gurke und Karotte. Und für eine freie Nase haben wir Dir eine Wasabi-Mayonnaise mitgebracht. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober- Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 TOFU MARINIEREN
Tofu in 1 cm dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hoisinsoße** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sesamöl** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen, **Marinade** zum **Tofu** in die große Schüssel gießen und **Tofu** marinieren.



2 SUSHI-REIS KOCHEN
 Mixtopf spülen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Sesam** zum **Reis** geben, unterheben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Wasser***, **Salz*** und **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Tofuscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN
 Restliche **Marinade** für das **Gemüse** verwenden. **Gurke** schräg in lange, dünne Scheiben schneiden. Eingelegten **Ingwer** fein hacken. **Gurkenscheiben** und **Ingwer** in die große Schüssel zur restlichen **Marinade** geben. **Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Esslöffels herauslösen. **Avocado** in Streifen schneiden.



4 TOFU BACKEN
 Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Nun das Backblech mit dem **Tofu** im Backofen für 10 Min. backen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.
★ TIPP: Spüle Deinen Mixtopf kalt aus, damit Du schnell zerkleinern kannst.



5 VOR DEM ANRICHTEN
Karottenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel zur **Gurke** geben. Alles gut vermengen und mit **Salz*** abschmecken. **Mayonnaise** und **Wasabipaste** in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Nach der **Reis-Ziehzeit** **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei den **Essig** vorsichtig unter den **Reis** heben.



6 ANRICHTEN
 In einem tiefen Teller oder einer Schüssel **Reis** auf die eine Seite geben. **Tofu**, **Karotten-Gurken-Salat** und **Avocado** getrennt voneinander auf der anderen Seite anrichten. Bowl mit ein paar Klecksen **Wasabimayonnaise** toppen, mit **Schwarzkümmel** bestreuen und **Sojasoße** separat dazu reichen.

Itadakimasu! Das heißt „Guten Appetit“ auf Japanisch.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tofu 10)	250 g	400 g	500 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Hoisinsoße 1) 10)	30 ml	60 ml	90 ml
Sesamöl 8)	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
Sushi-Reis	150 g	225 g	300 g
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Gurke NL ES	1	1½ ☉	2
eingelegter Ingwer	10 g	15 g	20 g
Karotte NL	1	2	2
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Wasabipaste 4) 10)	2½ g ☉	5 g	5 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Schwarzkümmelsamen	2 g	4 g	4 g
Sojasoße 10)	40 ml	40 ml	80 ml
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
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. 500 g)
Brennwert	650 kJ/155 kcal	3.234 kJ/773 kcal
Fett	8 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	78 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	5 g	26 g
Salz	1 g	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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 8) Sesamsamen
 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at