

# Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 20 – 30 Minuten • 695 kcal • Tag 5 kochen

25



süßer Chili-Grill-Tofu



kleine Salatgurke



Karotte



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Agavendicksaft



Sojasoße



Sesam



Basmatireis



Limette, ungewaschen



Sesamöl



Pak Choi



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	360 g	360 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2

\*\*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. 700 g)
Brennwert	2909 kJ/695 kcal	442 kJ/106 kcal
Fett	4,03 g	26,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,51 g	3,34 g
Kohlenhydrate	13,22 g	86,90 g
– davon Zucker	3,17 g	20,86 g
Eiweiß	3,39 g	22,32 g
Salz	0,829 g	5,448 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 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien



## 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. **Wasser salzen\*** 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 Für das Dressing

Währenddessen in einem hohem Rührgefäß, **Sesamöl**, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, gehackter **Knoblauch & Ingwer**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** pürieren.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Gurke** längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Pak Choi** halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Karotten**, **Gurken** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.



## 3 Für das Tofu

**Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.

**Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschließend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limetten-Reis** auf tiefen Teller verteilen, **Pak-Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** garnieren.

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>

