

Thailändischer Laab! Tofusalat auf Basmatireis mit Karotten und Sesamdip

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 925 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Tofu-Hack



Karotte



Sweet Chili Sauce



Schalotte



Koriander



Minze



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



Ketjap Manis



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tofu-Hack 11 16)	180 g	360 g	360 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Sweet Chili Sauce 14)	25 g	50 g	50 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	18 ml	36 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 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. 560 g)
Brennwert	692 kJ/165 kcal	3869 kJ/925 kcal
Fett	9,1 g	50,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	14,6 g	81,5 g
– davon Zucker	3,6 g	20,4 g
Eiweiß	5,5 g	30,6 g
Salz	0,35 g	1,93 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**) Erdnüsse **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **16**) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



1 Reis zubereiten

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 dazugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

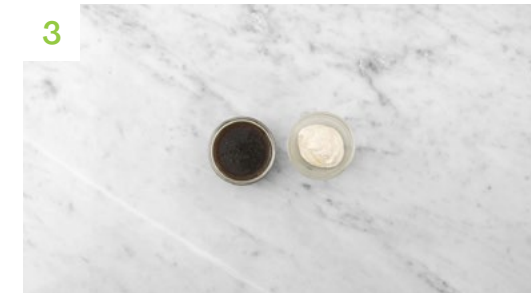
Schalotte in feine Ringe schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln.

Minz- und **Korianderblätter** grob hacken.

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

Chilischote entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



3 Soßen vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 3 [4 | 6]

Limettenvierteln, **Limettenabrieb**, **Ketjap Manis**, **Sweet Chili Soße**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sesamöl**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



4 Tofu anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 2 – 4 Min. scharf anbraten.

Schalotten, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und weitere 2 – 4 Min. braten lassen.



5 Tofu marinieren

Pfanne vom Herd nehmen.

Karotte, die Hälfte der **Erdnüsse**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte der **Chilischote** (**Achtung: scharf!**) und **Soße** unterheben.



6 Anrichten

Reis und **Laab** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Mayodip** toppen. Mit restlichen **Erdnüssen**, **Chili** und **Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

