

# Thai Erdnuss-Curry mit krossem Chili-Tofu

dazu buntes Gemüse und Thai-Basilikum

unter 650 Kalorien **extra schnell** Vegan 15 – 25 Minuten • 624 kcal • Tag 2 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Erdnussbutter



Basmatireis



Stir Fry Mix



gelbe Currypaste



Ketjap Manis



Zitrone, gewachst



Koriander



Sojasoße



Maisstärke



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

# Los geht's

Wasche Obst und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	180 g	360 g	360 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	50 g	50 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Stir Fry Mix	200 g	300 g	400 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	18 ml	18 ml	36 ml
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA  </b>	1	1	2
<b>AR   EG</b>			
Koriander	10 g	10 g	20 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 470 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	2613 kJ/624 kcal
Fett	4,4 g	20,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,7 g
Kohlenhydrate	17,3 g	81,3 g
– davon Zucker	3,2 g	15,2 g
Eiweiß	5,3 g	24,9 g
Salz	0,97 g	4,59 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 **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

1



2



3



## Reis zubereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

## Währenddessen

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Thaibasilikum grob hacken.

**Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Erdnussbutter**, **Ketjap Manis**, **Sojasoße**, **Maisstärke** 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Tofuwürfel** und **Currypaste** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Stir Fry Mix** zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.

## Anrichten

Pfanne mit der **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt und das **Gemüse** bissfest ist. Die Hälfte **Koriander** unterrühren und mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf tiefen Tellern verteilen. **Erdnuss-Curry** daneben anrichten.

Mit restlichem **Koriander** und einer **Zitronenspalte** garnieren und genießen.

**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>

