

Spicy Sticky Tofu mit Brokkoli

dazu Kokos-Limetten-Reis

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 887 kcal • Tag 5 kochen



Tofu Natur



Maisstärke



Kokosmilch



Limette, vegan



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Basmatireis



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu Natur 11)	180 g	270 g**	360 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 620 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	3709 kJ/887 kcal
Fett	6,9 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	22,3 g
Kohlenhydrate	16 g	98,4 g
– davon Zucker	4,6 g	28,1 g
Eiweiß	4,8 g	29,2 g
Salz	0,6 g	3,69 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: **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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



Soße vorbereiten

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

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce**, **Sweet Chili Soße**, die Hälfte der **Sriracha Soße**, **Saft** von 1 [1 | 2]

Limettenviertel und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einer dickflüssigen **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Reis vollenden

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen den **Tofu** braten.

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.



Dampfgaren & Dip zubereiten

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 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.



Tofu braten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** in einer Pfanne erhitzen. **Panierte Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie außen knusprig sind.

Frühlingszwiebelstücke hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



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.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten. Nach Belieben den **Sriracha-Dip** 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>

