

Spicy Sticky Tofu!

dazu Kokos-Limetten-Reis und Srirachadip

Vegan 35 – 45 Minuten • 881 kcal • Tag 5 kochen

25



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Maisstärke



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha



Sweet Chili Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel,
1 grossen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 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	598 kJ/ 143 kcal	3686 kJ/ 881 kcal
Fett	6.80 g	41.92 g
- davon ges. Fettsäuren	3.05 g	18.81 g
Kohlenhydrate	14.80 g	91.22 g
- davon Zucker	4.38 g	27.01 g
Eiweiss	5.19 g	31.99 g
Salz	0.783 g	4.830 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml **[300 ml]** heissem **Wasser*** vermischen, 0,25 TL **[0.5 TL]** **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Broccoli kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 **[2]** **Limettenspalte** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL **[2 TL]** **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.

Einen grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und die

Broccoliröschen darin 4 – 6 Min. garen, bis sie weich sind. **Broccoli** nach Ende der Garzeit in ein Sieb abschütten und ggf. warm halten.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



2 Währenddessen

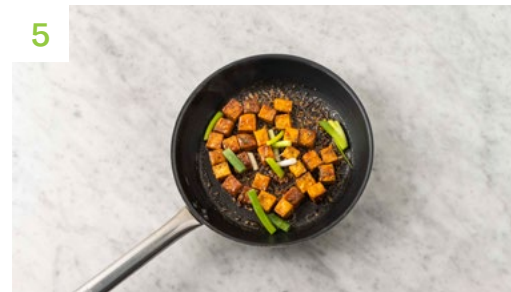
Limette heiss abwaschen und 1 TL **[2 TL]** der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Broccoli in kleine **Röschen** teilen.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** zusammen mit **Sweet-Chili-Sauce**, der Hälfte der **Sriracha Sauce**, dem **Saft** von 1 **[2]** **Limettenvierteln** und 2 TL **[4 TL]** **Zucker*** zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.

Knoblauch abziehen und in die **Sauce** pressen.



5 Tofu anbraten

Währenddessen 2 EL **[4 EL]** **Öl*** in der Bratpfanne aus Schritt 4 erhitzen. Panierte **Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie aussen knusprig sind.

Frühlingszwiebel hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten.

Anschliessend mit der **Sauce** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



3 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.



6 Anrichten

Limettenabrieb in den **Reis** geben, **Reis** ein wenig mit der Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Broccoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **Srirachadip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Spicy sticky tofu

served with coconut-and-lime rice and sriracha dip

Vegan 35–45 minutes • 881 kcal • Cook on day 5

25



Marinated tofu with basil



Corn starch



Jasmine rice



Coconut milk



Lime, unwaxed



Broccoli



Spring onions



Garlic clove



Soy sauce



Sriracha



Sweet chilli sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, water*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 large pot, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Marinated tofu with basil 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha	1 x	16 ml	2 x	16 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	598 kJ/143 kcal	3686 kJ/881 kcal
Fat	6.80 g	41.92 g
– of which saturated fats	3.05 g	18.81 g
Carbohydrate	14.80 g	91.22 g
– of which sugar	4.38 g	27.01 g
Protein	5.19 g	31.99 g
Salt	0.783 g	4.830 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 150 ml [300 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



Cook the broccoli

Heat up plenty of water in the kettle.

In a small bowl, mix the juice of 1 [2] lime wedges with the remaining sriracha sauce and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* to make a dip.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Cook the broccoli florets for 4–6 min. until soft. Once cooked, drain the broccoli in a sieve and keep warm if necessary.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you're not used to spiciness.



Meanwhile

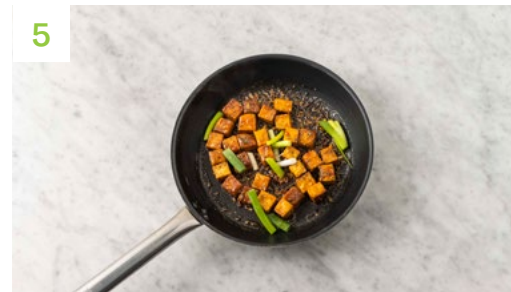
Wash the lime in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Chop the spring onions into pieces 3 cm long.

Divide the broccoli into small florets.

In a small bowl, stir together the soy sauce, sweet chilli sauce, half of the sriracha sauce, the juice of 1 [2] lime quarters and 2 tsp. [4 tsp.] sugar* to make a thick sauce.

Peel the garlic and press it into the sauce.



Fry the tofu

Meanwhile, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the frying pan from step 4. Add the breaded tofu cubes and fry for 5–6 min. on all sides until crispy on the outside.

Add the spring onions and sauté for 1–2 min.

Then deglaze with the sauce and cook for 1 min. until the sauce thickens and sticks to the tofu cubes.



Prepare the tofu

Cut tofu into 2 cm cubes and spread them onto plenty of kitchen roll. Gently squeeze out the liquid, then dry the tofu cubes on all sides. Put the corn starch into a large bowl and toss the tofu cubes in it until coated on all sides.



Serve

Add the lime zest to the rice, fluff with a fork and apportion onto plates. Add the broccoli and diced tofu.

Top with sriracha dip to taste and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Spicy Sticky Tofu !

accompagné de riz à la noix de coco et au citron vert et de sauce sriracha

Végétalien 35 – 45 minutes • 881 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Tofu mariné au basilic



Fécule de maïs



Riz thaï



Lait de coco



Citron vert non ciré



Brocoli



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce sriracha



Sauce au piment doux



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, huile*, eau*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier,
1 grande casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols,
1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu mariné au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 620 g)
Valeur calorique	598 kJ/ 143 kcal	3686 kJ/ 881 kcal
Lipides	6,80 g	41,92 g
- dont acides gras saturés	3,05 g	18,81 g
Glucides	14,80 g	91,22 g
- dont sucre	4,38 g	27,01 g
Protéines	5,19 g	31,99 g
Sel	0,783 g	4,830 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Ajouter 150 ml [300 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 Faire cuire le brocoli

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Dans un bol, mélanger le jus d'1 [2] quartier(s) de citron vert avec le reste de la sauce sriracha et 1 cc [2 cc] de sucre* pour obtenir une sauce. Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* bouillante, saler* et porter à ébullition, puis y faire cuire les **bouquets de brocoli** 4 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. À la fin de la cuisson, égoutter le brocoli dans une passoire et le garder au chaud si nécessaire.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



2 Pendant ce temps

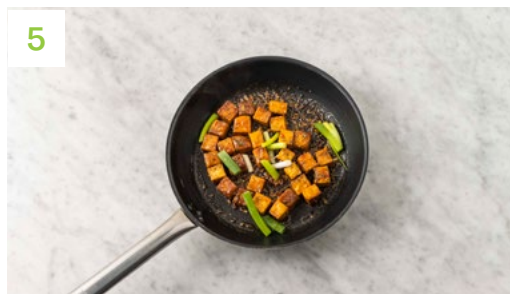
Laver le citron vert à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Couper les oignons de printemps en morceaux d'env. 3 cm.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans un bol, mélanger la sauce **soja** avec la sauce au piment doux, la moitié de la sauce sriracha, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 2 cc [4 cc] de sucre* jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Éplucher l'ail et le presser dans la sauce.



5 Cuire le tofu

Pendant ce temps, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans la poêle de l'étape 4. Ajouter les **dés de tofu** panés et les faire revenir de tous les côtés pendant 5 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur.

Ajouter l'**oignon de printemps** et faire revenir 1 à 2 minutes.

Dégeler ensuite avec la sauce et laisser réduire 1 minute jusqu'à ce que la sauce épaississe et colle aux **dés de tofu**.



3 Préparer le tofu

Couper le **tofu** en dés de 2 cm et les étaler sur une grande quantité de papier absorbant. Appuyer légèrement pour faire sortir le liquide puis sécher les **dés de tofu** de tous les côtés. Verser la fécule de maïs dans un saladier et tourner les **dés de tofu** dans la fécule jusqu'à ce que tous les côtés soient enrobés.



6 Dresser

Ajouter le **zeste de citron vert** au riz, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes. Dresser le brocoli et les **dés de tofu** à côté.

Recouvrir à volonté de **sauce sriracha** et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

