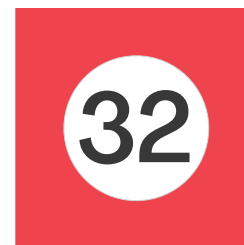


# Spicy Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi dazu Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Klimaheld 20 – 30 Minuten • 693 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Rüebli



Gurke



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Agavendicksaft



Sojasauce



Sesamsamen



Basmatireis



Limette, ungewachst



Sesamöl



Pak Choi

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

### Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer,  
1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und  
1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Sesamöl <b>3)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 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. 660 g)
Brennwert	441 kJ/ 105 kcal	2898 kJ/ 693 kcal
Fett	4.1 g	27.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.5 g
Kohlenhydrate	12.8 g	84.3 g
– davon Zucker	3.4 g	22.3 g
Eiweiss	3.7 g	24.2 g
Salz	0.83 g	5.47 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!)

1



### Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 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.

2



### Kleine Vorbereitung

**Rüebli** 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 [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

3



### Für das Tofu

**Sesam** in einer grossen Bratpfanne 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 Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.

4



### Für das Dressing

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

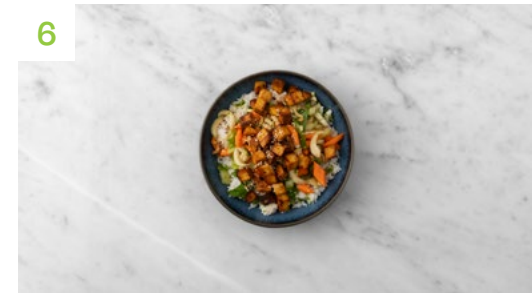
5



### Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Rüebli**, **Gurken** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.

6



### Anrichten

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

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

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



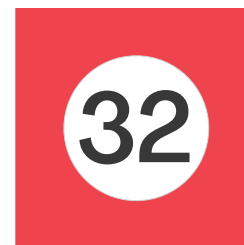




# Spicy sweet chilli tofu bowl with pak choi

served with lime rice

Vegan Lots of vegetables Eco-friendly 20–30 minutes • 693 kcal • Cook on day 5



Sweet chilli grill tofu



Carrots



Cucumber



Chopped garlic and ginger in oil



Agave syrup



Soy sauce



Sesame seeds



Basmati rice



Unwaxed lime



Sesame oil



Pak choi



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender,  
1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli grill tofu <b>11)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sesame oil <b>3)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 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. 660 g)
Calories	441 kJ/105 kcal	2898 kJ/693 kcal
Fat	4.1 g	27.1 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.5 g
Carbohydrate	12.8 g	84.3 g
– of which sugar	3.4 g	22.3 g
Protein	3.7 g	24.2 g
Salt	0.83 g	5.47 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:** 3) Sesame seeds 11) Soya 15) Wheat

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



## Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid. Add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



## Get prepped

Peel the carrots if you want, halve them lengthways, then cut them diagonally into 0.5 cm thick half-moons.

Halve the cucumber lengthways and cut it diagonally into 0.5 cm half-moons.

Halve the pak choi and cut it into thin strips.

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

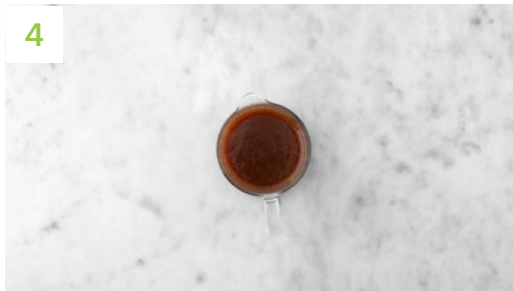


## For the tofu

Toast the sesame seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. until brown. Remove and set aside.

Pat the tofu dry with kitchen roll. Squeeze some of the water out of the tofu. Then cut the tofu into 1 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry the tofu on all sides for 6–7 min.



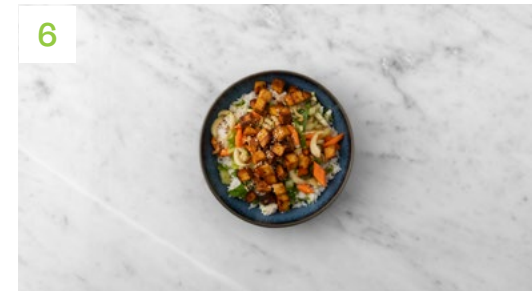
## For the dressing

Meanwhile, in a tall mixing bowl, purée the sesame oil, agave syrup, soy sauce, chopped garlic and ginger, juice of 1 [2] lime wedges and pepper\* to make a dressing.



## For the salad

In a large bowl, mix the carrots, cucumber and pak choi together with the dressing.



## Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice on deep plates, arrange the pak choi salad on it and top with sweet chilli tofu. Garnish with sesame seeds.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

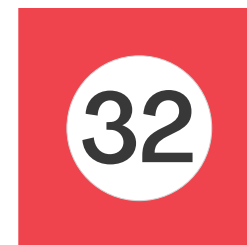
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Bowl de tofu épicé au piment doux avec pak choï et riz au citron vert

Végétalien Beaucoup de légumes Écologique 20 – 30 minutes • 693 kcal • Cuisiner au 5e jour



-  Tofu grillé au piment doux
-  Carottes
-  Concombre
-  Ail & gingembre hachés à l'huile
-  Sirop d'agave
-  Sauce soja
-  Graines de sésame
-  Riz basmati
-  Citron vert, non ciré
-  Huile de sésame
-  Pak choï

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu grillé au piment doux <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile de sésame <b>3)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 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. 660 g)
Valeur calorique	441 kJ/ 105 kcal	2898 kJ/ 693 kcal
Lipides	4,1 g	27,1 g
– dont acides gras saturés	0,5 g	3,5 g
Glucides	12,8 g	84,3 g
– dont sucre	3,4 g	22,3 g
Protéines	3,7 g	24,2 g
Sel	0,83 g	5,47 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 : 3)** graines de sésame **11)** soja **15)** blé

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

1



## Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude. Saler\* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

2



## Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en biais en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper le pak choï en deux et l'émincer.

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

3



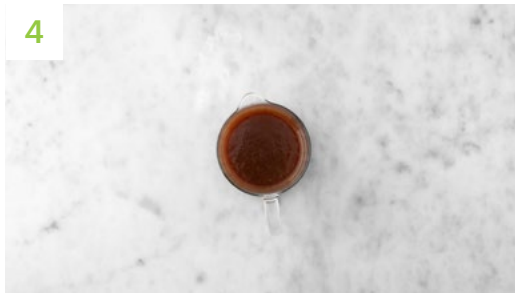
## Pour le tofu

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirer du feu et réserver.

Tapoter le tofu sur de l'essuie-tout pour le sécher. Presser pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu. Couper ensuite le tofu en dés de 1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir le tofu 6 à 7 min, sur toutes les faces.

4



## Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans un bol mélangeur haut, réduire en purée l'huile de sésame, le sirop d'agave, la sauce soja, l'ail et le gingembre hachés, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et le poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

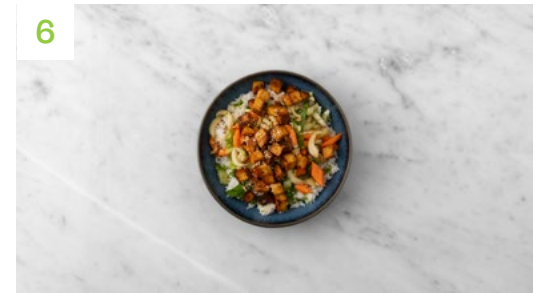
5



## Pour la salade

Dans un saladier, mélanger les carottes, le concombre et le pak choï avec la vinaigrette.

6



## Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert sur des assiettes creuses, disposer dessus la salade de pak choï et parsemer de tofu au piment doux. Saupoudrer de graines de sésame.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

