

# Spicy Sticky Tofu mit Broccoli dazu Kokos-Limetten-Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen



Tofu Natur



Basmatireis



Broccoli



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sojasauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



Maizena



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu Natur <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha Sauce	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 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. 570 g)
Brennwert	597 kJ/ 143 kcal	3432 kJ/ 820 kcal
Fett	6.4 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3.1 g	17.9 g
Kohlenhydrate	16.2 g	93 g
- davon Zucker	4.7 g	27 g
Eiweiss	4.7 g	27.1 g
Salz	0.62 g	3.55 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 waschen 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!

