

# Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat und Radiesli auf Basmatireis

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 693 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Rüebli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Agavendicksaft



Sojasauce



Sesamsamen



Basmatireis



Limette, vegan



Sesamöl



Pak Choi



Radiesli

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## 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
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</b> <b>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, vegan	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
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 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	26.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.5 g
Kohlenhydrate	12.9 g	84.5 g
– davon Zucker	3.4 g	22.5 g
Eiweiss	3.6 g	23.4 g
Salz	0.83 g	5.44 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.

**Radiesli** vierteln.

**Pak Choi** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.



## 3 Tofu braten

**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**, gehackten **Knoblauch & Ingwer**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** pürieren.



## 5 Für den Salat

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



## 6 Anrichten

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

**Limetten-Reis** 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!>

