

# Tofu Katsu-Bowl mit Avocado

## Limetten-Erdnuss-Gremolata & Sweet-Chili-Zucchetti

Vegan 30 – 40 Minuten • 1080 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Panko-Mehl



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Maizena



Knoblauchzehe



Zucchini



Avocado



Erdnüsse, gesalzen



Limette, vegan



süßer Chili-Grill-Tofu



Frühlingszwiebel



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 2 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Panko-Mehl <b>15</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet Chili Sauce <b>14</b>	1 x 25 g	3 x 50 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 800 g)
Brennwert	566 kJ/ 135 kcal	4520 kJ/ 1080 kcal
Fett	6.3 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.8 g
Kohlenhydrate	15.6 g	124.9 g
- davon Zucker	3.7 g	29.4 g
Eiweiss	4 g	31.9 g
Salz	0.55 g	4.37 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:** **1** Erdnüsse **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Zucchini anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zucchini** und **Knoblauch** darin 5 - 6 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit in einem tiefen Teller 4 EL [8 EL] **Mehl\***, 80 ml [160 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer dünnflüssigen, glatten Masse verrühren. **Panko-Mehl** in einen zweiten tiefen Teller geben.

**Zucchini** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 2 - 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zucchini** in feine Scheiben schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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

**Erdnüsse** grob hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 5 Tofu frittieren

In einer zweiten grossen Bratpfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen.

**Tofu** quer halbieren.

**Tofu** zuerst in die **Mehlmischung** geben und dann zu dem **Panko-Mehl** geben und fest andrücken.

**Tofu** in dem heissen **Öl\*** 2 - 3 Min. pro Seite anbraten, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen.



## 3 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Maizena**, **Sweet Chili Sauce**, **Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Limettenschale**, **Frühlingszwiebel** und **Saft** von 2 [4] **Limettenschnitzen** vermengen.



## 6 Anrichten

**Tofuscheiben** diagonal aufschneiden.

**Reis** nach der Kochzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Teller anrichten. **Zucchini** in **Sweet-Chili-Sauce** darüber anrichten. **Avocadostreifen** und **Tofu Katsu** daneben anrichten und mit der **Limetten-Erdnuss-Gremolata** toppen. Restliche **Limettenschnitze** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

