

# Spicy Tofu Buddha Bowl mit Erdnussauce und Rüebl-Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 870 kcal • Tag 5 kochen

33



süßer Chili-Grill-Tofu



Jasminreis



Broccoli



Rüebl



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sojasauce



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



Petersilie, glatt

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Erdnussbutter <b>1</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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. 740 g)
Brennwert	489 kJ/ 117 kcal	3639 kJ/ 870 kcal
Fett	5.9 g	43.8 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	18.8 g
Kohlenhydrate	11.2 g	83.3 g
- davon Zucker	2.4 g	17.5 g
Eiweiss	4.5 g	33.6 g
Salz	0.49 g	3.64 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 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\*** zufügen 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 Tofu braten

**Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzuzufügen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Bratpfanne vom Herd nehmen, **Erdnussauce** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Gemüse schneiden

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

**Rüebli** grob in eine grosse Schüssel raspeln. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Petersilie** fein hacken und die Hälfte zu der **geraspelten Rüebli** geben.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** fein hacken.



## 5 Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Broccoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 75 ml [150 ml] **Wasser\*** und restlicher **Sojasauce** ablöschen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar ist.



## 3 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, die Hälfte der **Sojasauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** zu einer glatten **Sauce** verrühren.



## 6 Anrichten

**Limettenabrieb** nach der Garzeit unter den **Reis** mischen.

**Reis**, **Broccoli**, **Rüebli**salat und **Erdnuss-Tofu** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, mit restlichen gehackten **Kräutern** bestreuen 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

