

# Yaki-Onigiri: Reisbällchen auf Tofu Korma Curry mit Peperoni, Rüebli und Cashew-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 898 kcal • Tag 5 kochen

32



Basmatireis



süßer Chili-Grill-Tofu



Rüebli



Tomaten



grüne Peperoni



Petersilie, glatt



Korma-Paste



Kokosmilch



geröstete Cashewkerne



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter. Kräuter trocken tupfen.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Mehl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	2 x 10 g
Korma-Paste <b>11</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
geröstete Cashewkerne <b>25</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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. 760 g)
Brennwert	495 kJ/ 118 kcal	3756 kJ/ 898 kcal
Fett	6.5 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	19.4 g
Kohlenhydrate	12.2 g	93 g
– davon Zucker	2.1 g	15.9 g
Eiweiss	3.5 g	26.5 g
Salz	0.59 g	4.51 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 **25** Kaschunüsse

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



### 1 Reis kochen

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 zum Abkühlen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, dann abtropfen lassen.



### 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Tomate** in 2 cm Stücke schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in dünne Halbmonde schneiden.

**Peperoni** entkernen und in dünne Streifen schneiden.

**Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.



### 3 Sauce vorbereiten

In einem hohen Gefäss 100 ml [200 ml] **Wasser\***, 0.5 TL [1 TL] **Salz\***, **Tomaten**, **Zwiebeln** und zwei Drittel der **Currypaste** mit dem Stabmixer fein pürieren.



### 4 Curry kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** hoch erhitzen und **Tofu**, **Rüebli** und **Peperoni** darin 1 Min. anbraten, mit **Salz\*** würzen. Dann mit **Currysauce** und **Kokosmilch** ablöschen.

Bei mittlerer Hitze mit Deckel 12 Min. köcheln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 Bällchen braten

Im **Reistopf** den **Reis** mit der restlichen **Currypaste**, 2 EL [4 EL] **Mehl\*** vermengen. Aus je 1 EL **Reismix** mit feuchten Händen 12 – 14 feste, **baumnussgrosse Bällchen** formen.

Nun in einer grossen Bratpfanne 4 – 5 EL [8 – 10 EL] **Öl\*** hoch erhitzen. **Bällchen** 4 – 6 Min. rundum goldbraun und knusprig anbraten.

**Tipp:** Bei 4 Portionen die Reisbällchen in zwei Bratpfannen gleichzeitig braten, um Zeit und Platz zu sparen.



### 6 Bällchen in Sauce geben

Währenddessen **Peterli** und **Cashews** grob hacken.

**Curry** in tiefe Teller verteilen und knusprige **Reisbällchen** reingeben. Mit **Peterli** und **Cashews** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

