

BBQ-Räuchertofu mit Peperonigemüse und Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 729 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Maizena



Jasminreis



rote Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung "Hello Paprika"



BBQ-Sauce



Sesam



Sojasauce



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| geräucherter Tofu 11) | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Maizena | 1 x 8 g | 2 x 8 g |
| Jasminreis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| rote Spitzpeperoni | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Aprikosenchutney 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Limette, ungewachst | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Gewürzmischung "Hello Paprika" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| BBQ-Sauce 9) 10) | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Sesam 3) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Sojasauce 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |

**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. 650 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 477 kJ/ 114 kcal | 3050 kJ/ 729 kcal |
| Fett | 4.6 g | 29.2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.6 g | 3.8 g |
| Kohlenhydrate | 13.5 g | 86.5 g |
| – davon Zucker | 3.2 g | 20.4 g |
| Eiweiss | 4.5 g | 28.7 g |
| Salz | 0.57 g | 3.62 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 **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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



Reis kochen

Erhitze reichlich im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und 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.



Tofu vorbereiten

Räuchertofu in 0.5 cm Würfel schneiden, in eine grosse Schüssel geben und mit **Maizena** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpeperoni entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Tofu anbraten

In derselben grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

Währenddessen in der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Aprikosenchutney**, „**Hello Paprika**“, **BBQ-Sauce**, **Sojasauce**, den **Soft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 150 ml [300 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** verrühren.



Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Peperoni** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Tofu** hinzugeben, die Hitze reduzieren, mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **BBQ-Tofu** darauf anrichten.

Mit **gerösteten Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!



BBQ smoked tofu with peppers and rice

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 729 kcal • Cook on day 5



Smoked tofu



Corn starch



Jasmine rice



Red onion



Red pointed pepper



Apricot chutney



Spring onions



Unwaxed lime



"Hello Paprika" spice mix



BBQ sauce



Sesame seeds



Sriracha sauce



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|----------------------------|-----|---------|-----|---------|
| Smoked tofu 11) | 1 x | 175 g | 2 x | 175 g |
| Corn starch | 1 x | 8 g | 2 x | 8 g |
| Jasmine rice | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Red pointed peppers | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Apricot chutney 9) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Spring onion | 1 x | 15–25 g | 2 x | 15–25 g |
| Unwaxed lime | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| “Hello Paprika” spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| BBQ sauce 9) 10) | 1 x | 20 ml | 2 x | 20 ml |
| Sesame seeds 3) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Soy sauce 11) 15) | 1 x | 25 ml | 1 x | 50 ml |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 650 g) |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 477 kJ/ 114 kcal | 3050 kJ/ 729 kcal |
| Fat | 4.6 g | 29.2 g |
| – of which saturated fats | 0.6 g | 3.8 g |
| Carbohydrate | 13.5 g | 86.5 g |
| – of which sugar | 3.2 g | 20.4 g |
| Protein | 4.5 g | 28.7 g |
| Salt | 0.57 g | 3.62 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Sesame seeds **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] boiling water*, add salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



Fry the tofu

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same large frying pan and fry the tofu all over for 4–5 min. Then remove from the frying pan.

Meanwhile, in the large bowl from step 2, mix the apricot chutney, “Hello Paprika”, BBQ sauce, soy sauce, the juice of 2 [4] lime quarters, 150 ml [300 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt*, and pepper* to make a sauce.



Prepare the tofu

Cut the smoked tofu into 0.5 cm cubes, place in large bowl and mix with corn starch until all the tofu is covered.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Remove the seeds from the pointed pepper and cut into thin strips.

Cut the lime into quarters.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Sauté the white spring onions, peppers and onion for 3–4 min. Add the tofu, reduce the heat, deglaze with the prepared sauce and simmer for 30 sec. until the sauce thickens.



Toast the sesame seeds

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they begin to turn brown. Remove from the frying pan and set aside.



Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork.

Apportion the rice onto deep plates and arrange the BBQ tofu on top.

Garnish with toasted sesame seeds and the green spring onions.

Serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Tofu fumé à la sauce BBQ avec poivrons et riz

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 729 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tofu fumé



Maïzena



Riz thaï



Oignon rouge



Poivron long rouge



Chutney d'abricots



Oignon de printemps



Citron vert, non ciré



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Sauce BBQ



Graines de sésame



Sauce soja



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sucre*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Tofu fumé 11) | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Maïzena | 1 x 8 g | 2 x 8 g |
| Riz thaï | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Poivron long rouge | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Chutney d'abricot 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Oignon de printemps | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Citron vert, non ciré | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Mélange d'épices « Hello Paprika » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Sauce BARBECUE 9) 10) | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Sésame 3) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Sauce soja 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 650 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 477 kJ/ 114 kcal | 3 050 kJ/ 729 kcal |
| Lipides | 4,6 g | 29,2 g |
| - dont acides gras saturés | 0,6 g | 3,8 g |
| Glucides | 13,5 g | 86,5 g |
| - dont sucre | 3,2 g | 20,4 g |
| Protéines | 4,5 g | 28,7 g |
| Sel | 0,57 g | 3,62 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** Graines de sésame **9)** Moutarde **10)** Céleri **11)** Soja **15)** Blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Faire dorer le tofu

Dans la même grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et faire dorer le tofu pendant 4 à 5 min. Retirer de la poêle.

Pendant ce temps, dans le saladier de l'étape 2, mélanger le « Hello Paprika », la sauce BBQ, la sauce soja, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 150 ml [300 ml] d'eau*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une sauce.



Préparer le tofu

Couper le tofu fumé en dés de 0,5 cm, les mettre dans un saladier et les mélanger avec la Maïzena jusqu'à ce que tous les dés de tofu soient recouverts.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Épépiner les poivrons longs et les couper en fines lamelles.

Couper le citron vert en quatre.



Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir la partie blanche de l'oignon de printemps, le poivron et l'oignon pendant 3 à 4 min. Ajouter le tofu, réduire le feu, mouiller avec la sauce préparée et laisser mijoter 30 secondes jusqu'à ce que la sauce épaississe.



Sésame

Faire griller les graines de sésame pendant 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Les sortir de la poêle et les réserver.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette. Répartir le riz dans des assiettes creuses et disposer le tofu au BBQ.

Garnir de graines de sésame grillées et de la partie verte des oignons de printemps.

Servir avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !