

BBQ-Räuchertofu mit Peperonigemüse dazu Jasminreis

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 699 kcal • Tag 5 kochen



geräuchertes Tofu



Maizena



Jasminreis



rote Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



BBQ-Sauce



Sesamsamen



Sojasauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

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
Sesamsamen 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. 640 g)
Brennwert	461 kJ/ 110 kcal	2926 kJ/ 699 kcal
Fett	4.2 g	26.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.4 g
Kohlenhydrate	13.5 g	86 g
– davon Zucker	3.2 g	20.4 g
Eiweiss	4.4 g	28.2 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!)



1 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.



2 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.



3 Sesam rösten

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



4 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**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 150 ml [300 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** verrühren.



5 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.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **BBQ-Tofu** darauf anrichten. Mit **gerösteten Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





BBQ smoked tofu with peppers

served with on jasmine rice

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 699 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*

Salt*, sugar*, oil*, pepper*, water*

Cooking utensils

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

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. 640 g)
Calories	461 kJ/110 kcal	2926 kJ/699 kcal
Fat	4.2 g	26.7 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.4 g
Carbohydrate	13.5 g	86 g
– of which sugar	3.2 g	20.4 g
Protein	4.4 g	28.2 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!)



1 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.



2 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 separately into thin rings.

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

Cut the lime into quarters.



3 Toast the sesame seeds

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



4 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, juice of 2 [4] lime quarters, 150 ml [300 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt*, and pepper* to make a sauce.



5 Sauté the vegetables

Heat another 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.



6 Serve

Once cooked, fluff the rice with a fork and apportion onto deep plates. Arrange the BBQ tofu on top. Garnish with toasted sesame seeds and the green spring onions. Serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Tofu fumé à la sauce BBQ et poivron, servi avec du riz thaï

Végétalien **Écologique** 30 – 40 minutes • 699 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



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



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

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
Graines de 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. 640 g)
Valeur calorique	461 kJ/ 110 kcal	2926 kJ/ 699 kcal
Lipides	4,2 g	26,7 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,4 g
Glucides	13,5 g	86 g
- dont sucre	3,2 g	20,4 g
Protéines	4,4 g	28,2 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 !)



1 Cuire le riz

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.



2 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.



3 Sésame

Faire griller les graines de sésame 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 réserver.



4 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 chutney d'abricots, 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.



5 Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir la partie blanche des oignons de printemps, le poivron et l'oignon 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.



6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses. Disposer le tofu à la sauce BBQ sur le dessus. 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

