

Tofu Buddha Bowl mit cremiger Erdnussauce

dazu Broccoli und Rüebl-Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 730 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tofu mit Basilikum



Broccoli



Rüebl



Limette, ungewachst



Petersilie, glatt



Ingwer



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sweet Chili Sauce



Sesamöl



Sojasauce



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu mit Basilikum 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ingwer	0.33 x 30 g**	0.66 x 30 g**
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Erdnussbutter 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamöl 3	1 x 10 ml	1 x 20 ml
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. 720 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	3053 kJ/ 730 kcal
Fett	4.2 g	30.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	4.7 g
Kohlenhydrate	10.7 g	77.7 g
– davon Zucker	2 g	14.2 g
Eiweiss	4.8 g	34.5 g
Salz	0.55 g	4 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 **3** Sesamsamen **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

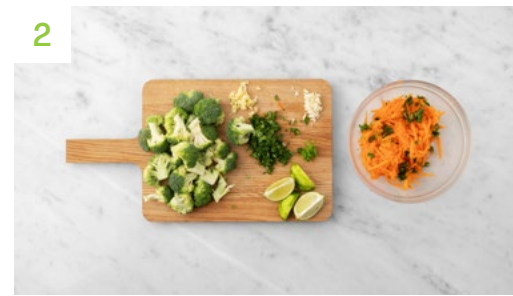


1 Reis kochen

Erhitze 400 ml [800 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.



2 Gemüse schneiden

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

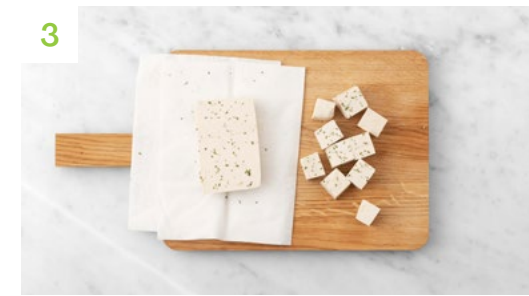
Knoblauch fein hacken.

Ein Drittel [zwei Drittel] vom **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.

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

Rüebli grob in eine grosse Schüssel raspeln. Mit 1 TL [2 TL] **Sesamöl**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

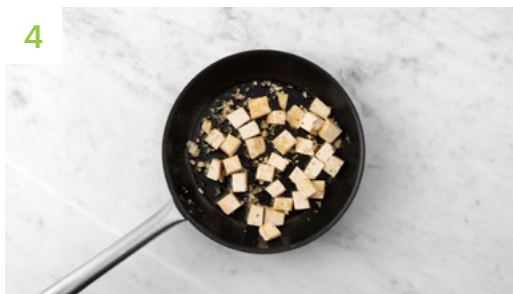
Petersilie fein hacken und die Hälfte zu der **geraspelten Rüebli** geben.



3 Tofu auspressen

Tofu waagrecht halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschliessend **Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] heisses **Wasser***, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, die Hälfte der **Sojasauce** und den **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** zu einer glatten **Sauce** verrühren.

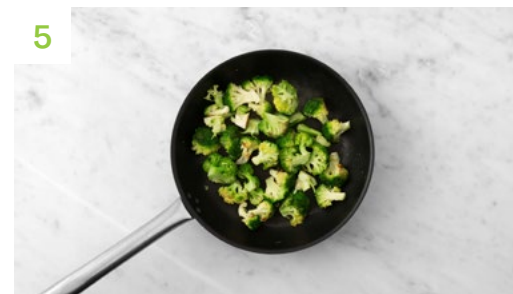


4 Tofu braten

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.

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

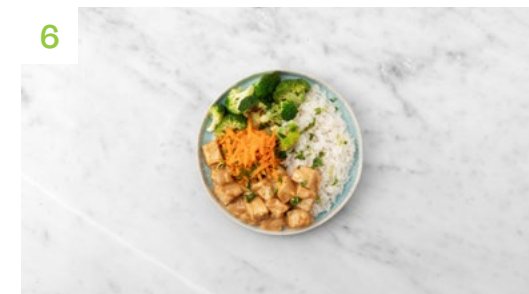
Bratpfanne vom Herd nehmen, **Erdnussauce** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel restliches **Sesamöl** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Broccoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und restlicher **Sojasauce** ablöschen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar ist.



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!



Tofu Buddha bowl with creamy peanut sauce

served with broccoli and carrot salad

Vegan 30–40 minutes • 730 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Tofu with basil



Broccoli



Carrots



Unwaxed lime



Flat leaf parsley



Ginger



Garlic clove



Peanut butter



Sweet chilli sauce



Sesame oil



Soy sauce



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen

Pepper*, salt*, oil*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 large frying pan with lid, kitchen roll and vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Tofu with basil 11	1 x	250 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ginger	0.33 x	30 g**	0.66 x	30 g**
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Peanut butter 1	1 x	25 g	1 x	50 g
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Sesame oil 3	1 x	10 ml	1 x	20 ml
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. 720 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	3053 kJ/730 kcal
Fat	4.2 g	30.5 g
- of which saturated fats	0.6 g	4.7 g
Carbohydrate	10.7 g	77.7 g
- of which sugar	2 g	14.2 g
Protein	4.8 g	34.5 g
Salt	0.55 g	4 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: **1** Peanuts **3** Sesame seeds **11** Soya **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

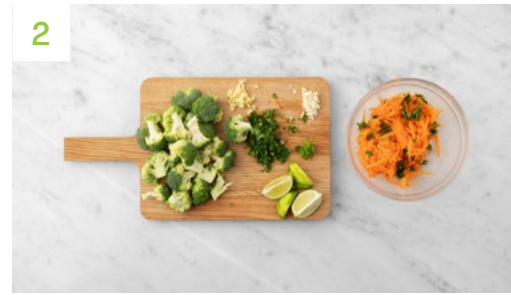


Cook the rice

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered, and leave to stand for 10 min.



Chop the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets.

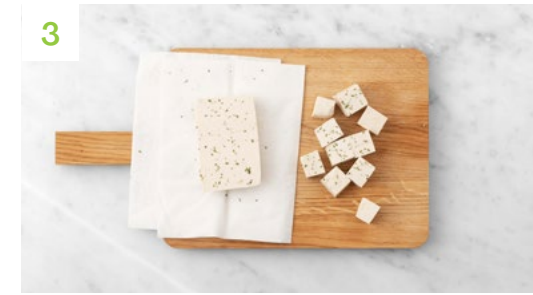
Finely chop the garlic.

Peel and very finely dice one third [two thirds] of the ginger.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Coarsely grate the carrots into a large bowl. Marinate with 1 tsp. [2 tsp.] sesame oil, some lime juice, salt* and pepper*.

Finely chop the parsley and add half to the grated carrot.



Squeeze out the tofu

Halve the **tofu** horizontally and pat it dry with kitchen roll. Squeeze some of the water* out of the **tofu**. Then cut the **tofu** into 2 cm cubes.

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] hot water*, the peanut **butter**, sweet chilli sauce, half of the soy sauce and the juice of 1 [2] lime quarters to make a smooth sauce.

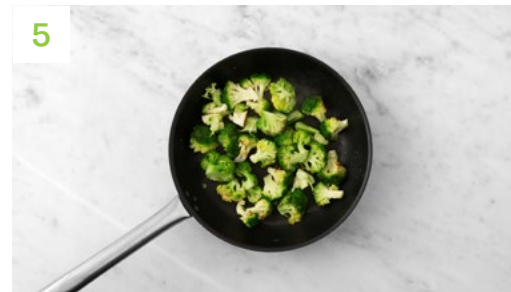


Fry the tofu

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Add the **tofu** cubes and slowly stir-fry for 6–8 min. until crispy.

Add the ginger and half of the garlic and fry for another 1–2 min.

Remove the frying pan from the heat, stir in the peanut sauce and season with salt* and pepper*.



Meanwhile

Heat the remaining **sesame** oil in a large frying pan with a lid on a medium heat. Sauté the broccoli and remaining garlic for 2–3 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and the remaining soy sauce, then simmer with the lid on for 5–6 min. until the broccoli is cooked.



Serve

Once the rice is cooked, mix the lime zest in with it. Serve the rice, broccoli, carrot salad and peanut **tofu** in bowls or deep plates, sprinkle with the remaining chopped herbs and enjoy.

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/



Buddha Bowl au tofu avec sa sauce crémeuse aux cacahuètes brocoli et salade de carottes

Végétalien 30 – 40 minutes • 730 kcal • Cuisiner au 5e jour

32



Riz thaï



Tofu avec basilic



Brocoli



Carottes



Citron vert, non ciré



Persil, plat



Gingembre



Gousse d'ail



Beurre de cacahuètes



Sauce au piment doux



Huile de sésame



Sauce soja



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

poivre*, sel*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol mélangeur haut, 1 grande poêle avec couvercle, essuie-tout et râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Tofu avec basilic 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Citron vert, non ciré	1 x	75 g**	1 x	75 g
Persil, plat	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gingembre	0,33 x	30 g**	0,66 x	30 g**
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sauce au piment doux 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Huile de sésame 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
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. 720 g)
Valeur calorique	422 kJ/ 101 kcal	3053 kJ/ 730 kcal
Lipides	4,2 g	30,5 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	4,7 g
Glucides	10,7 g	77,7 g
- dont sucre	2 g	14,2 g
Protéines	4,8 g	34,5 g
Sel	0,55 g	4 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 : **1**) Cacahuètes **3**) Graines de sésame **11**) Soja **14**) Dioxydes de soufre et sulfites **15**) Blé

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

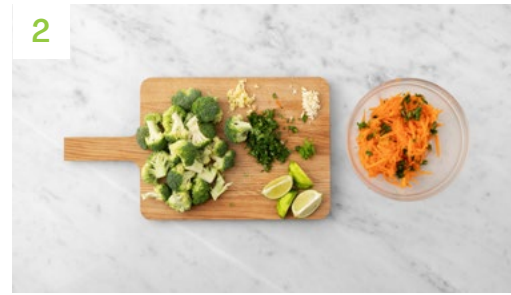


1 Cuire le riz

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Couper les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets.

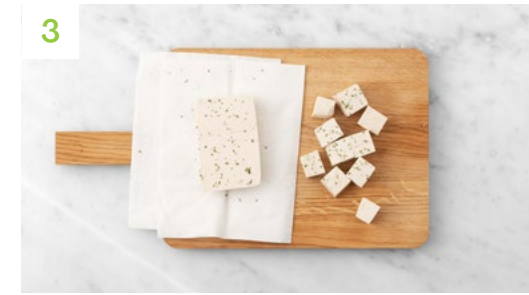
Hacher finement l'ail.

Peler un tiers [les deux tiers] du gingembre et le hacher très finement.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Râper grossièrement les carottes dans un saladier. Mariner avec 1 cc [2 cc] d'huile de sésame, un peu de jus de citron vert, du sel* et du poivre*.

Hacher finement le persil et en ajouter la moitié aux carottes râpées.



3 Presser le tofu

Couper le tofu en deux à l'horizontale et essuyer-le avec de l'essuie-tout. Presser pour faire sortir une partie de l'eau dans le tofu. Couper ensuite le tofu en dés de 2 cm.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau chaude*, le beurre de cacahuètes, la sauce au piment doux, la moitié de la sauce soja et le jus de 1 [2] de quartier[s] de citron vert pour obtenir une sauce lisse.

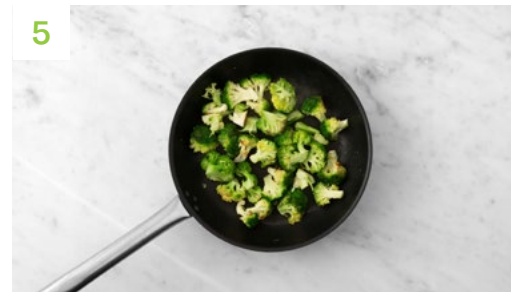


4 Faire sauter le tofu

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les dés de tofu et faire revenir en remuant fréquemment pendant 6 à 8 min lentement jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Ajouter le gingembre et la moitié de l'ail et faire revenir 1 à 2 min.

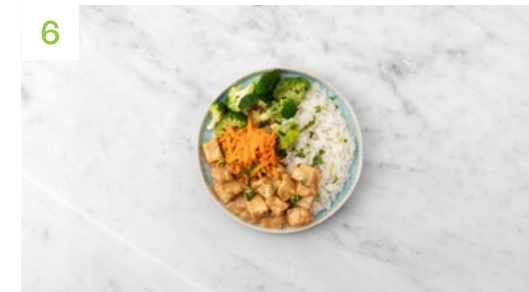
Retirer la poêle du feu, ajouter la sauce aux cacahuètes et saler* et poivrer*.



5 Pendant ce temps

Faire chauffer le reste de l'huile de sésame à feu moyen dans une grande casserole dotée d'un couvercle. Y faire revenir le brocoli et le reste de l'ail pendant 2 à 3 min.

Dégeler avec 100 ml [200 ml] d'eau* et le reste de la sauce soja et laisser mijoter 5 à 6 min jusqu'à ce que le brocoli soit cuit.



6 Dresser

Ajouter le zeste de citron vert au riz après la cuisson.

Disposer le riz, le brocoli, la salade de carottes et le tofu aux cacahuètes dans des bols ou des assiettes creuses, saupoudrer avec le reste des herbes hachées et déguster.

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/

