

Basilikum-Tofu mit fruchtiger Orangen-Soja-Sauce auf Peperonigemüse und Basmatireis

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 780 kcal • Tag 5 kochen



Tofu mit Basilikum



Basmatireis



Orange



Sojasauce



Sesamsamen



Maizena



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Zwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu mit Basilikum 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Orange	2 x 200 g	4 x 200 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamsamen 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Peperoni multicolor	2 x 180 g	4 x 180 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	0.5 x 100 g**	1 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. 840 g)
Brennwert	391 kJ/ 93 kcal	3265 kJ/ 780 kcal
Fett	3.3 g	27.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.9 g
Kohlenhydrate	11.6 g	96.6 g
– davon Zucker	3.9 g	32.5 g
Eiweiss	3.8 g	32.1 g
Salz	0.66 g	5.47 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 **11** Soja **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*** dazugeben 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 Kleine Vorbereitung

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken. Anschliessend **Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Die Hälfte [gesamte] **Zwiebel** fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 Sauce vorbereiten

Orangen halbieren und **Soft** in einem hohen Rührgefäss auspressen.

Sojasauce, 1 TL [2 TL] **Zucker***, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Maizena** hinzufügen und verrühren.



4 Tofu anbraten

Sesam in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofuwürfel** dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6 – 8 Min. langsam knusprig anbraten.

Hitze reduzieren und **Bratpfanneninhalte** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 Peperonigemüse braten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Peperonistreifen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und restlichem **Knoblauch** ablöschen und braten, bis das **Wasser** verdampft ist.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Tellern verteilen, **Orange-Tofu** und **Peperonigemüse** darauf verteilen. Mit **Sesam** und **Schnittlauch** garnieren 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!



Basil tofu with fruity orange-and-soy sauce on peppers and basmati rice

Vegan Eco-friendly 25–35 minutes • 780 kcal • Cook on day 5



Tofu with basil



Basmati rice



Orange



Soy sauce



Sesame seeds



Corn starch



Mixed peppers



Garlic clove



Chives



Onion



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, sugar*, salt*, oil*, water*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 2 large frying pans and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tofu with basil 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Orange	2 x	200 g	4 x	200 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Mixed peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	0.5 x	100 g**	1 x	100 g

**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. 840 g)
Calories	391 kJ/93 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fat	3.3 g	27.2 g
- of which saturated fats	0.5 g	3.9 g
Carbohydrate	11.6 g	96.6 g
- of which sugar	3.9 g	32.5 g
Protein	3.8 g	32.1 g
Salt	0.66 g	5.47 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 **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 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

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



2 Get prepped

Pat the tofu dry with kitchen roll. Squeeze some of the water out of the tofu. Then cut the tofu into 1 cm cubes.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Finely chop half [all] of the onion.

Finely chop the garlic.

Finely slice the chives.



3 Prepare the sauce

Halve the oranges and squeeze the juice into a tall mixing bowl.

Add the soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, half of the garlic and corn starch and mix.



4 Fry the tofu

Toast the sesame seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. until browned. Remove and set aside.

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

Reduce the heat and deglaze the pan with the prepared sauce, then simmer for 1–2 min. Season with pepper*.



5 Fry the peppers

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan. Sauté the peppers and diced onion for 2–3 min.

Deglaze with 50 ml [100 ml] water* and the remaining garlic, then fry until the water has boiled off.



6 Serve

Apportion the rice on deep plates and top with the orange tofu and peppers. Garnish with sesame seeds and chives 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/



Tofu au basilic à la sauce fruitée soja-orange sur lit de poivrons et riz basmati

Végétalien Écologique 25 – 35 minutes • 780 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Tofu au basilic



Riz basmati



Orange



Sauce soja



Graines de sésame



Maïzena



Poivrons multicolores



Gousse d'ail



Ciboulette



Oignon



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sucre*, sel*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 2 grandes poêles et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu au basilic 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Orange	2 x 200 g	4 x 200 g
Sauce soja 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de sésame 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Poivrons multicolores	2 x 180 g	4 x 180 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	0,5 x 100 g**	1 x 100 g

**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. 840 g)
Valeur calorique	391 kJ/ 93 kcal	3265 kJ/ 780 kcal
Lipides	3,3 g	27,2 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,9 g
Glucides	11,6 g	96,6 g
- dont sucre	3,9 g	32,5 g
Protéines	3,8 g	32,1 g
Sel	0,66 g	5,47 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 **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

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la 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 Petite préparation

Tapoter le tofu sur de l'essuie-tout pour le sécher.

Presser pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu. Couper ensuite le tofu en dés de 1 cm.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Couper la moitié [totalité] de l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail.

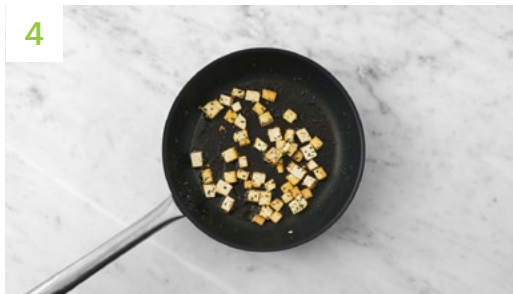
Couper la ciboulette en petits rouleaux.



3 Préparer la sauce

Couper les oranges en deux et presser le jus dans un bol mélangeur haut.

Ajouter la sauce soja, 1 cc [2 cc] de sucre*, la moitié de l'ail et la maïzena et mélanger.



4 Faire dorer le tofu

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 2 minutes, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Les retirer et réserver.

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

Réduire le feu et mouiller le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter 1 à 2 min. Poivrer*.



5 Faire revenir le poivron

Pendant ce temps, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir les lamelles de poivron et les dés d'oignon 2 à 3 min.

Déglacer avec 50 ml [100 ml] d'eau* et le reste de l'ail et faire revenir jusqu'à ce que l'eau s'évapore.



6 Dresser

Répartir le riz sur des assiettes creuses, parsemer de tofu à l'orange et de poivron. Garnir de graines de sésame et de ciboulette 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/

