

Sweet Chili Tofu Bowl mit Pak Choi Salat und Radiesli auf Basmatireis

Vegan Viel Gemüse Klimaheld 20 Minuten • 662 kcal • Tag 5 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Rüebli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Agavendicksaft



Sojasauce



Sesamsamen



Basmatireis



Limette, ungewachst



Sesamöl



Pak Choi



Radiesli



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu 11	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamsamen 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Sesamöl 3	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 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. 650 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2767 kJ/ 662 kcal
Fett	3.7 g	24.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3 g
Kohlenhydrate	12.9 g	84.3 g
– davon Zucker	3.5 g	22.5 g
Eiweiss	3.6 g	23.5 g
Salz	0.84 g	5.45 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. **Wasser salzen*** 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

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und schräg in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Radiesli vierteln.

Pak Choi halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

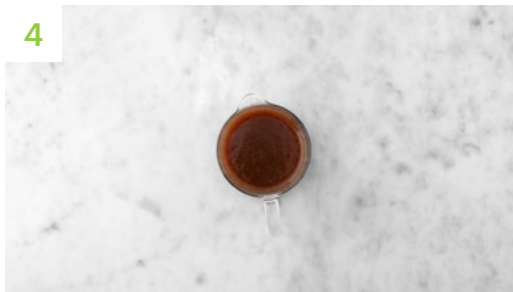


3 Tofu braten

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

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin 6 – 7 Min. rundum anbraten.



4 Für das Dressing

Währenddessen in einem hohem Rührgefäss, **Sesamöl**, **Agavendicksaft**, **Sojasauce**, **gehackten Knoblauch & Ingwer**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** pürieren.



5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Rüebli**, **Radiesli** und **Pak Choi** mit dem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis auf tiefen Teller verteilen, **Pak Choi-Salat** darauf anrichten und **Sweet-Chili-Tofu** darauf toppen. Mit **Sesam** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sweet chilli tofu bowl with pak choi salad and radishes on basmati rice

Vegan Lots of vegetables Eco-friendly 20 minutes • 662 kcal • Cook on day 5



Sweet chilli grill tofu



Carrots



Chopped garlic and ginger in oil



Agave syrup



Soy sauce



Sesame seeds



Basmati rice



Unwaxed lime



Sesame oil



Pak choi



Radishes



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil, water, salt, pepper

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli grill tofu 11	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Soy sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesame seeds 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sesame oil 3	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Pak choy	1 x	130 g	2 x	130 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 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. 650 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2767 kJ/662 kcal
Fat	3.7 g	24.1 g
- of which saturated fats	0.5 g	3 g
Carbohydrate	12.9 g	84.3 g
- of which sugar	3.5 g	22.5 g
Protein	3.6 g	23.5 g
Salt	0.84 g	5.45 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 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

Peel the carrots if you want, halve them lengthways, then cut them diagonally into 0.5 cm thick half-moons.

Cut the radishes into quarters.

Halve the pak choy and cut it into thin strips.

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

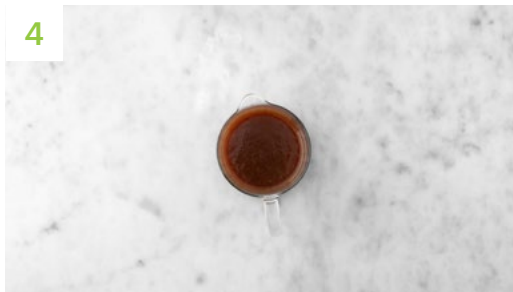


3 Fry the tofu

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

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the tofu on all sides for 6-7 min.



4 For the dressing

Meanwhile, in a tall mixing bowl, purée the sesame oil, agave syrup, soy sauce, chopped garlic and ginger and the juice of 1 [2] lime wedges and pepper* to make a dressing.



5 For the salad

In a large bowl, mix the carrots, radishes and pak choy together with the dressing.



6 Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice on deep plates, arrange the pak choy salad on it and top with sweet chilli tofu. Garnish with sesame seeds.

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/



Bol de tofu au piment doux avec salade de pak choï et radis sur riz basmati

Végétalien • Beaucoup de légumes • Écologique • 20 minutes • 662 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Tofu grillé au piment doux



Carottes



Ail & gingembre hachés à l'huile



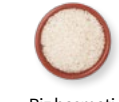
Sirop d'agave



Sauce soja



Graines de sésame



Riz basmati



Citron vert, non ciré



Huile de sésame



Pak choï



Radis

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile, eau, sel, poivre

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu grillé au piment doux 11)	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 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. 650 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	2767 kJ/ 662 kcal
Lipides	3.7 g	24.1 g
- dont acides gras saturés	0.5 g	3 g
Glucides	12.9 g	84.3 g
- dont sucre	3.5 g	22.5 g
Protéines	3.6 g	23.5 g
Sel	0.84 g	5.45 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 !)



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 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.



Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les radis en quatre.

Couper le pak choï en deux et l'émincer.

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

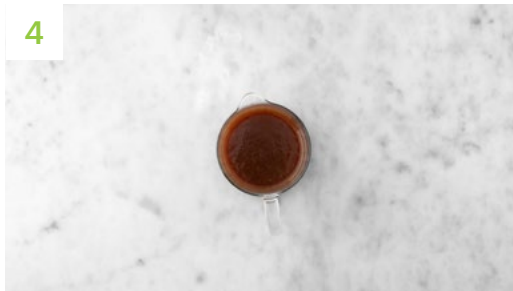


Faire sauter le tofu

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirer du feu et réserver.

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.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le tofu 6 à 7 min, sur toutes les faces.



Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans un bol mélangeur haut, réduire en purée l'huile de sésame, le sirop d'agave, la sauce soja, l'ail et le gingembre hachés, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et le poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger les carottes, les radis et le pak-choï avec la vinaigrette.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert sur des assiettes creuses, disposer dessus la salade de pak choï et parsemer de tofu au piment doux. Saupoudrer de graines de sésame.

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/

