

Spicy Sticky Tofu mit Broccoli

dazu Kokos-Limetten-Reis

Klimaheld Vegan 35 – 45 Minuten • 877 kcal • Tag 5 kochen



Tofu mit Basilikum



Maizena



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	2 x 250 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha Sauce	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 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. 610 g)
Brennwert	603 kJ/ 144 kcal	3671 kJ/ 877 kcal
Fett	6.9 g	41.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.1 g	18.8 g
Kohlenhydrate	15.4 g	93.8 g
- davon Zucker	4.4 g	26.9 g
Eiweiss	5.2 g	32 g
Salz	0.79 g	4.82 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser*** vermischen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** zufügen und einmal 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.



4 Broccoli kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.

Einen grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und die **Broccoliröschen** darin 4 – 6 Min. garen, bis sie weich sind. **Broccoli** nach Ende der Garzeit in ein Sieb abschütten und ggf. warm halten.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



2 Währenddessen

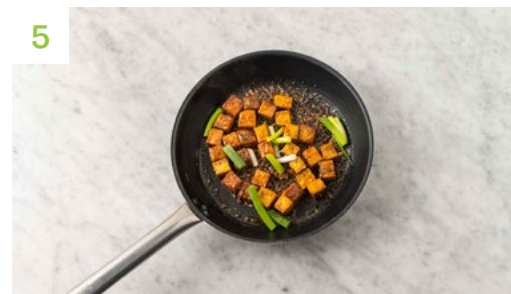
Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Broccoli in kleine **Röschen** teilen.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** zusammen mit **Sweet-Chili-Sauce**, der Hälfte der **Sriracha Sauce**, dem **Saft** von 1 [2] **Limettenvierteln** und 2 TL [4 TL] **Zucker*** zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.

Knoblauch abziehen und in die **Sauce** pressen.



5 Tofu anbraten

Währenddessen 2 EL [4 EL] **Öl*** in der Bratpfanne aus Schritt 4 erhitzen. **Panierte Tofuwürfel** hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie aussen knusprig sind.

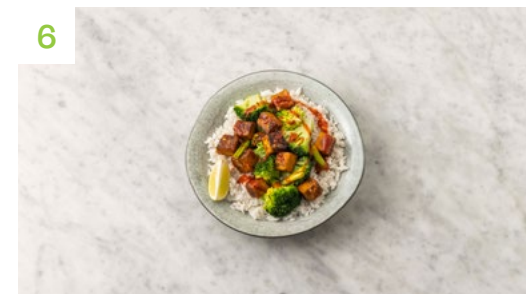
Frühlingszwiebel hinzugeben und für 1 – 2 Min. anbraten. Anschliessend mit der **Sauce** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.



3 Tofu vorbereiten

Tofu in 2 cm grosse Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die Flüssigkeit leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschliessend von allen Seiten abtrocknen.

Maisstärke in eine grosse Schüssel geben und die **Tofuwürfel** darin schwenken, bis alle Seiten ummantelt sind.



6 Anrichten

Limettenabrieb in den **Reis** geben, **Reis** ein wenig mit der Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Broccoli** und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **Srirachadip** darüber verteilen und mit den 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!



Spicy sticky tofu with broccoli and coconut lime rice

Eco-friendly Vegan 35–45 minutes • 877 kcal • Cook on day 5



Tofu with basil



Corn starch



Jasmine rice



Coconut milk



Unwaxed lime



Broccoli



Spring onion



Garlic clove



Soy sauce



Sriracha



Sweet chilli sauce



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, oil*, water*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 kitchen roll, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve, 2 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tofu with basil 11	1 x	250 g	2 x	250 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha sauce	1 x	16 ml	2 x	16 ml
Sweet chilli sauce 14	1 x	50 g	2 x	50 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. 610 g)
Calories	603 kJ/144 kcal	3671 kJ/877 kcal
Fat	6.9 g	41.7 g
– of which saturated fats	3.1 g	18.8 g
Carbohydrate	15.4 g	93.8 g
– of which sugar	4.4 g	26.9 g
Protein	5.2 g	32 g
Salt	0.79 g	4.82 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: 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 plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 150 ml [300 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] 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.



Meanwhile

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

Cut the spring onions into 3 cm long pieces.

Divide the broccoli into small florets.

In a small bowl, mix the soy sauce, sweet chilli sauce, half of the sriracha sauce, the juice of 1[2] lime quarters and 2 tsp. [4 tsp.] sugar* to make a thick sauce.

Peel the garlic and press it into the sauce.



Prepare the tofu

Cut the tofu into 2 cm cubes and spread them out on plenty of kitchen roll. Gently squeeze out the liquid, then dry the tofu cubes on all sides.

Put the corn starch into a large bowl and toss the tofu cubes in it until coated on all sides.

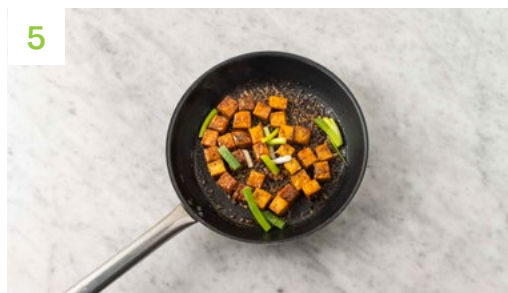


Cook the broccoli

Heat plenty of water in the kettle.

In a small bowl, mix the juice of 1 [2] lime wedges with the remaining sriracha sauce and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* to make a dip.

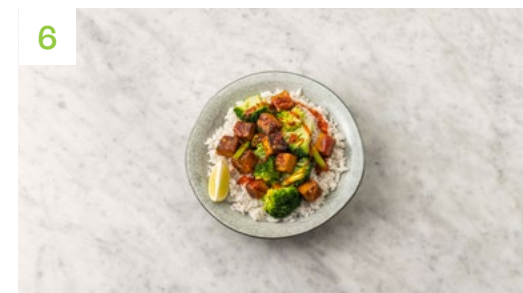
Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, bring to the boil and cook the broccoli florets for 4–6 min. until tender. Once cooked, drain the broccoli in a sieve and keep warm if necessary.



Fry the tofu

Meanwhile, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the frying pan from step 4. Add the coated tofu cubes and sauté for 5–6 min. on all sides until crispy on the outside.

Add the spring onions and sauté for 1–2 min. Then deglaze with the sauce and cook for 1 min. until the sauce thickens and sticks to the tofu cubes.



Serve

Add the lime zest to the rice, fluff with a fork and apportion onto plates. Serve with the broccoli and tofu. Top with sriracha dip to taste and serve with remaining lime wedges.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you're not used to spiciness.

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 collant épicé au brocoli et riz à la noix de coco et au citron vert

Écologique | Végétalien | 35 – 45 minutes • 877 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tofu au basilic



Maïzena



Riz thaï



Lait de coco



Citron vert, non ciré



Brocoli



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce sriracha



Sauce au piment doux



C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, de l'essuie-tout, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire, 2 bols et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu au basilic 11)	1 x 250 g	2 x 250 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce sriracha	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 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. 610 g)
Valeur calorique	603 kJ/ 144 kcal	3671 kJ/ 877 kcal
Lipides	6,9 g	41,7 g
- dont Acides gras saturés	3,1 g	18,8 g
Glucides	15,4 g	93,8 g
- dont sucre	4,4 g	26,9 g
Protéines	5,2 g	32 g
Sel	0,79 g	4,82 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 : 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 !)



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco à 150 ml [300 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 la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Faire cuire le brocoli

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans un bol, mélanger le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert avec le reste de la sauce sriracha et 1 cc [2 cc] de sucre* pour obtenir un dip. Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler*, porter à ébullition et ajouter les bouquets de brocoli et faire cuire pendant 4 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une fois le temps de cuisson terminé, égoutter le brocoli dans une passoire et maintenir au chaud si nécessaire.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



Pendant ce temps

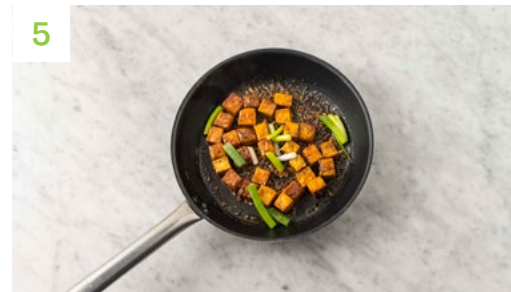
Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Couper les oignons de printemps en morceaux de 3 cm de long.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans un bol, mélanger la sauce soja et la sauce au piment doux, la moitié de la sauce sriracha, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 2 cc [4 cc] de sucre* pour obtenir une sauce épaisse.

Peler l'ail et le presser dans la sauce.



Faire dorer le tofu

Pendant ce temps, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans la poêle de l'étape 4. Ajouter les dés panés de tofu et faire revenir 5 à 6 min de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur.

Ajouter l'oignon de printemps et faire revenir 1 à 2 min. Mouiller ensuite avec la sauce et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et nappe les dés de tofu.



Préparer le tofu

Couper le tofu en dés de 2 cm et les étaler sur une grande surface d'essuie-tout. Appuyer légèrement pour faire sortir le liquide, puis sécher les dés de tofu de tous les côtés.

Mettre la fécule de maïs dans un saladier, ajouter les dés de tofu et mélanger jusqu'à ce que tous les côtés soient recouverts.



Dresser

Ajouter le zeste de citron vert au riz, aérer un peu le riz avec la fourchette et répartir sur des assiettes. Servir avec le brocoli et les dés de tofu.

Selon les goûts, napper de dip à la sriracha et 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/

