

# Spicy Tofu Buddha Bowl mit Erdnussauce und Rüebl-Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 870 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Broccoli



Rüebl



Limette, ungewachst



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sojasauce



süßer Chili-Grill-Tofu



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 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
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 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. 740 g)
Brennwert	489 kJ/ 117 kcal	3639 kJ/ 870 kcal
Fett	5.9 g	43.8 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	18.8 g
Kohlenhydrate	11.4 g	84.7 g
- davon Zucker	2.4 g	17.5 g
Eiweiss	4.5 g	33.6 g
Salz	0.49 g	3.64 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

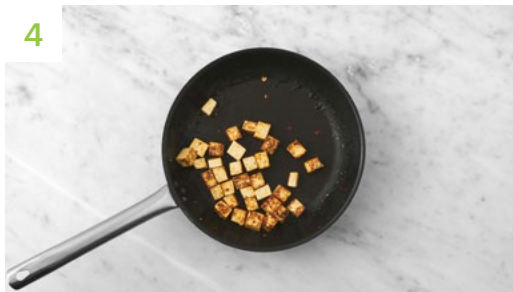


## 1 Reis kochen

Erhitze 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\*** 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.



## 4 Tofu braten

**Tofu** in 2 cm Würfel schneiden.

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.

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

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



## 2 Gemüse schneiden

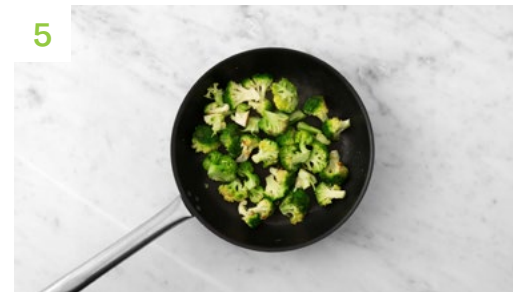
**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

**Rüebli** grob in eine grosse Schüssel raspeln. Mit etwas **Limettensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

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

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** fein hacken.



## 5 Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Broccoli** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 75 ml [150 ml] **Wasser\*** und restlicher **Sojasauce** ablöschen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar ist.



## 3 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, die Hälfte der **Sojasauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** zu einer glatten **Sauce** verrühren.



## 6 Anrichten

**Limettenabrieb** nach der Garzeit unter den **Reis** mischen.

**Reis, Broccoli, Karottensalat** 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!





# Spicy Tofu Buddha Bowl with peanut sauce and carrot salad

Vegan 30–40 minutes • 870 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Broccoli



Carrot



Unwaxed lime



Flat leaf parsley



Garlic clove



Peanut butter



Soy sauce



Sweet chilli grill tofu



Coconut milk



Sweet chilli sauce



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

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, water\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 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
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Peanut butter <b>1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sweet chilli grill tofu <b>11)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 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. 740 g)
Calories	489 kJ/117 kcal	3639 kJ/870 kcal
Fat	5.9 g	43.8 g
– of which saturated fats	2.5 g	18.8 g
Carbohydrate	11.4 g	84.7 g
– of which sugar	2.4 g	17.5 g
Protein	4.5 g	33.6 g
Salt	0.49 g	3.64 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 **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!)



## 1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 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 a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



## 2 Chop the vegetables

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 in a little lime juice, salt\* and pepper\*.

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

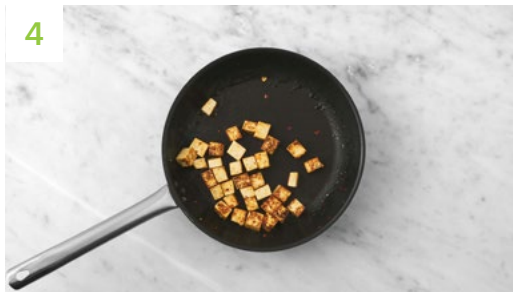
Divide the broccoli into bite-sized florets.

Finely chop the garlic.



## 3 For the sauce

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water\*, coconut milk, peanut butter, sweet chilli sauce, half of the soy sauce and the juice of 1 [2] lime quarters to make a smooth sauce.



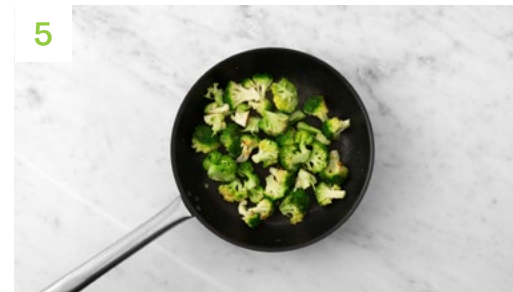
## 4 Fry the tofu

Cut the tofu into 2 cm cubes.

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

Add 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\*.



## 5 Meanwhile

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot with a lid on a medium heat. Sauté the broccoli and remaining garlic for 2–3 min.

Deglaze with 75 ml [150 ml] water\* and the remaining soy sauce, then simmer with the lid on for 5–6 min. until the broccoli is cooked.



## 6 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Buddha Bowl au tofu épicé

avec sauce aux cacahuètes et salade de carottes

Végétalien 30 – 40 minutes • 870 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Brocoli



Carottes



Citron vert, non ciré



Persil, plat



Gousse d'ail



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Tofu grillé au piment doux



Lait de coco



Sauce au piment doux



- 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\*

Huile\*, sel\*, eau\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 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
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Tofu grillé au piment doux <b>11)</b>	1 x 180 g	2 x 180 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 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. 740 g)
Valeur calorique	489 kJ/ 117 kcal	3639 kJ/ 870 kcal
Lipides	5,9 g	43,8 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	18,8 g
Glucides	11,4 g	84,7 g
- dont sucre	2,4 g	17,5 g
Protéines	4,5 g	33,6 g
Sel	0,49 g	3,64 g

Notes 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 **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 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole (avec couvercle) 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

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 un peu de jus de citron vert, du sel\* et du poivre\*.

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

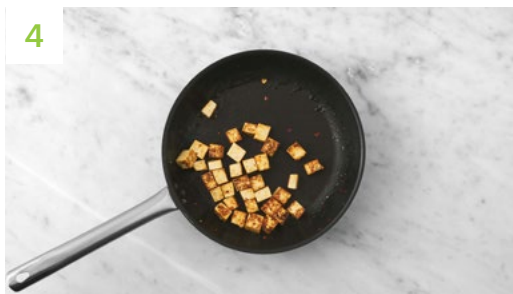
Découper le brocoli en petits bouquets.

Hacher finement l'ail.



## 3 Pour la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, le lait de coco, 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.



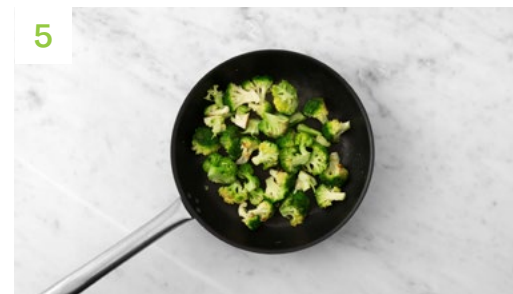
## 4 Faire sauter le tofu

Couper le tofu en dés de 2 cm.

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 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

Dans une grande poêle dotée d'un couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen. Y faire revenir le brocoli et le reste de l'ail pendant 2 à 3 min.

Dégeler avec 75 ml [150 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

