

# Thai-Erdnuss-Curry mit krossem Chili-Tofu

dazu buntes Gemüse und Thai-Basilikum

Kalorien im Blick **extra schnell** Vegan 15 – 25 Minuten • 590 kcal • Tag 2 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Erdnussbutter



Basmati-Wildreis-Mischung



gelbe Currypaste



Ketjap Manis



Zitrone, gewachst



Thai-Basilikum



Sojasauce



Maizena



Spitzchabis, geschnitten



# Los geht's

Wasche die Früchte und die Kräuter.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
süsser Chili-Grill-Tofu <b>11</b> )	1 x 180 g	2 x 180 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Spitzchabis, geschnitten	1 x 200 g	1 x 400 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. 520 g)
Brennwert	474 kJ/ 113 kcal	2467 kJ/ 590 kcal
Fett	3.9 g	20.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.6 g
Kohlenhydrate	15.3 g	79.5 g
– davon Zucker	2.1 g	11 g
Eiweiss	4.6 g	23.9 g
Salz	0.87 g	4.55 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 **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

1



2



3



## Reis zubereiten

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.

## Währenddessen

**Zitrone** in 6 Schnitze schneiden.

**Thai-Basilikum** grob hacken.

**Tofu** in 1 cm Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäss **Erdnussbutter**, **Ketjap Manis**, **Sojasauce**, **Maisstärke** 200 ml [400 ml] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Tofuwürfel** und **Currypaste** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Spitzkohl** zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.

## Anrichten

Bratpfanne mit der **Sauce** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt und das **Gemüse** bissfest ist.

Hälfte **Thai-Basilikum** unterrühren und mit dem **Saft** von 2 [4] **Zitronenschnitzen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen. **Erdnuss-Curry** daneben anrichten.

Mit restlichem **Thai-Basilikum** und restlichen **Zitronenschnitzen** 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!

