

BBQ-Räuchertofu!

mit Peperonigemüse auf Jasminreis

Vegan 30 – 40 Minuten • 750 kcal • Tag 3 kochen



geräucherter Tofu



Maizena



Jasminreis



rote Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Tomatenmark



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



BBQ-Sauce



Sriracha Sauce



Sesam



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P		4P	
geräucherter Tofu 11)	1 x	175 g	2 x	175 g
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
rote Spitzpeperoni	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
BBQ-Sauce 9) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut, im Haus zu haben

**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. 580 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3137 kJ/750 kcal
Fett	5.10 g	29.57 g
- davon ges. Fettsäuren	0.67 g	3.89 g
Kohlenhydrate	15.37 g	89.09 g
- davon Zucker	4.04 g	23.42 g
Eiweiss	4.92 g	28.54 g
Salz	0.488 g	2.826 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 **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja

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



Reis kochen

Erhitze reichlich im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und 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.



Tofu vorbereiten

Räuchertofu in 0.5 cm grosse Würfel schneiden, in eine grosse Schüssel geben und mit **Maisstärke** vermengen, bis der gesamte **Tofu** bedeckt ist.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpeperoni entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Tofu anbraten

In derselben grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und **Tofu** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen.

Währenddessen in der grossen Schüssel aus Schritt 2 die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark**, „**Hello Smoky Paprika**“, **BBQ-Sauce**, **Sriracha Sauce**, den **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** verrühren.



Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Peperoni** und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Tofu hinzugeben, die Hitze reduzieren, mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **BBQ-Tofu** darauf anrichten.

Mit **gerösteten Sesamsamen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Sriracha Sauce

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

BBQ smoked tofu!

with peperonata on jasmine rice

Vegan 30-40 minutes • 750 kcal • Cook on day



Smoked tofu



Corn starch



Jasmine rice



Red onion



Red pointed pepper



Tomato purée



Spring onions



Lime, unwaxed



"Hello Smoky Paprika" spice mix



BBQ sauce



Sriracha sauce



Sesame seeds



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

Good to have at hand
Oil*, sugar*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Smoked tofu 11)	1 x 175 g	2 x 175 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Spring onions	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Spice mix “Hello Smoky Paprika” 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
BBQ sauce 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil*, sugar*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand

**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. 752 g)
Calories	541 kJ/129 kcal	3.137 kJ/750 kcal
Fat	5.10 g	29.57 g
– incl. saturated fats	0.67 g	3.89 g
Carbohydrate	15.37 g	89.09 g
– incl. sugar	4.04 g	23.42 g
Protein	4.92 g	28.54 g
Salt	0.488 g	2.826 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 **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya.

(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 300 ml [600 ml] boiling water*, add salt* and bring to the boil again.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Prepare the tofu

Cut the smoked tofu into 0.5 cm cubes, place in large bowl and mix with corn starch until all the tofu is covered. Halve onion and cut it into thin strips.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Remove the seeds from the pointed pepper and cut into fine strips. Cut the lime into quarters.



Toast the sesame seeds

Roast the sesame seeds in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. until they begin to turn brown.

Remove from the frying pan and set aside.



Sauté tofu

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same large frying pan and sauté the tofu all over for about 4-5 min. Then remove from the frying pan.

Meanwhile, in the large bowl from step 2, whisk together half [all] of the tomato purée, “Hello Smoky Paprika” spice mix, BBQ sauce, sriracha sauce, the juice of 2 [4] lime quarters, 100 ml [200 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt*, and pepper* to make a sauce.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

Sauté the white part of the spring onions, peppers, and onion in it for 4-5 min.

Add tofu, reduce the heat, deglaze with the prepared sauce and simmer for 30 sec until sauce thickens.



Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork.

Apportion the rice onto deep plates and arrange BBQ tofu on top.

Garnish toasted sesame seeds and the green part of the spring onions.

Serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Tofu fumé BBQ !

avec du poivron sur riz au jasmin

Végétalien • 30 – 40 minutes • 750 kcal • Cuisiner au e jour

33



Tofu fumé



Maïzena



Riz thaï



Oignon rouge



Poivron long rouge



Concentré de tomates



Oignon de printemps



Citron vert, non cire



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Sauce BBQ



Sauce sriracha



Graines de sésame



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, sucre*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu fumé 11)	1 x 175 g	2 x 175 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Sauce barbecue 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, sucre*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 580 g)
Valeur calorique	541 kJ/129 kcal	3.137 kJ/750 kcal
Lipides	5.10 g	29.57 g
- dont acides gras saturés	0.67 g	3.89 g
Glucides	15.37 g	89.09 g
- dont sucre	4.04 g	23.42 g
Protéines	4.92 g	28.54 g
Sel	0.488 g	2.826 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 9) moutarde 10) céleri 11) soja (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Fais chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* 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.



Cuire le tofu

Dans la même poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et faire dorer le tofu 4 à 5 min.

Retirer de la poêle.

Pendant ce temps, dans le saladier de l'étape 2, mélanger la moitié [la totalité] du concentré de tomates, le « Hello Smoky Paprika », la sauce BBQ, la sauce Sriracha, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 100 ml [200 ml] d'eau*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une sauce.

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.



Préparer le tofu

Couper le tofu fumé en dés de 0.5 cm, les mettre dans un saladier et les mélanger avec la féculé de maïs jusqu'à ce que tous les dés de tofu soient recouverts. Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Retirer les graines des poivrons et couper en fines lamelles. Couper le citron vert en quatre.



Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir la partie blanche de l'oignon de printemps, le poivron et l'oignon pendant 4 à 5 min.

Ajouter le tofu, réduire le feu, déglacer avec la sauce préparée et laisser mijoter 30 secondes jusqu'à ce que la sauce épaississe.



Faire griller le sésame

Faire griller les graines de sésame 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir.

Les sortir de la poêle et les réserver.



Dresser

Après la cuisson, mélanger le riz à l'aide d'une fourchette.

Répartir le riz dans des assiettes creuses et y ajouter le tofu BBQ.

Garnir de graines de sésame grillées et de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

