

Spicy Sticky Tofu!

dazu Kokos-Limetten-Reis und Sriracha-Dip

Vegan 35 – 45 Minuten • 3.400 kj/813 kcal • Tag 3 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Maizena



Basmatireis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Broccoli



Frühlingszwiebel



Sesam



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 grossen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Limette, ungewacht	1 x 75 g	2 x 75 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

Zucker*, Öl*, 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. 1.000 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3.400 kJ/813 kcal
Fett	5.47 g	34.54 g
- davon ges. Fettsäuren	2.32 g	14.65 g
Kohlenhydrate	15.55 g	98.12 g
- davon Zucker	4.66 g	29.38 g
Eiweiss	4.29 g	27.06 g
Salz	0.568 g	3.582 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen.

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



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml **[300 ml] heissem Wasser*** vermischen, leicht **salzen*** 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.



Broccoli kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 **[2]**

Limettenspalten mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL **[2 TL] Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** anrösten, bis sie duften.

Sesamsamen gleichmässig auf den **Sriracha Dip** und die **Sauce** aus Schritt 2 aufteilen.

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.



Währenddessen

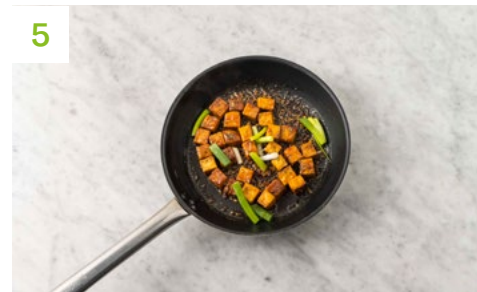
Limette heiss abwaschen und 1 TL **[2 TL]** der Schale abreiben.

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 1 EL **[2 EL] Zucker*** zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.

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



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.



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.



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 **Sriracha Dip** 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!















Spicy sticky tofu!

Served with coconut and lime rice and sriracha dip.

Vegan 35-45 minutes • 3.400 kj/813 kcal • Cook on day 3



-  Marinated tofu with basil
-  Corn starch
-  Basmati rice
-  Coconut milk
-  Lime, unwaxed
-  Broccoli
-  Spring onion
-  Sesame seeds
-  Garlic cloves
-  Soy sauce
-  Sriracha
-  Sweet chilli sauce



Good to have at hand

Oil*, sugar*, water*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 large pot, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Marinated tofu with basil 11)	1 x	250 g	1 x	500 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	2 x	35 g	1 x	140 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Sugar*, oil*, 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. 1000 g)
Calories	539 kJ/129 kcal	3.400 kJ/813 kcal
Fat	5.47 g	34.54 g
- incl. saturated fats	2.32 g	14.65 g
Carbohydrate	15.55 g	98.12 g
- incl. sugar	4.66 g	29.38 g
Protein	4.29 g	27.06 g
Salt	0.568 g	3.582 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 **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

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

In a small pot, mix coconut milk with 150 ml [300 ml] hot water*, add a little salt* and bring to the boil.

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 minutes



Cook 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.

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat until they are fragrant. Divide sesame seeds evenly between the sriracha dip and the sauce from step 2.

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



In the meantime

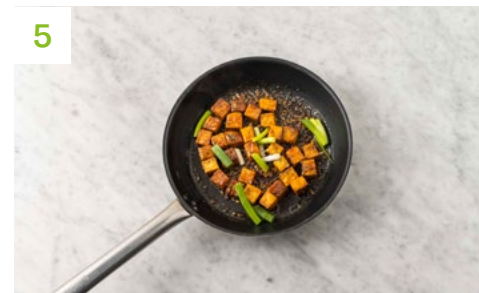
Wash the lime in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Chop the spring onions into pieces 3 cm long. Split the broccoli into small florets.

In a small bowl, whisk soy sauce together with sweet chilli sauce, half of the sriracha sauce, the juice of 1 [2] lime quarters, and 1 tbsp. [2 tbsp.] of sugar* to make a thick sauce.

Peel garlic and press it into the sauce.



Sauté tofu

Meanwhile, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the frying pan from step 4.

Add breaded tofu cubes and sauté for 5-6 min. on all sides until crispy on the outside. Add spring onions and sauté for 1-2 min.

Then deglaze with sauce and cook for 1 min. until the sauce thickens and sticks to the tofu cubes.



Prepare the tofu

Cut tofu into 2 cm cubes and spread on plenty of kitchen roll.

Gently squeeze out the liquid, then dry tofu cubes on all sides.

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



Serve

Add lime zest to rice, loosen rice a bit with a fork, and apportion onto plates.

Add broccoli and tofu cubes.

Top with sriracha dip according to taste and serve with remaining lime wedges.

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!



Spicy Sticky Tofu ! accompagné de riz à la noix de coco et au citron vert et de dip à la sauce sriracha

22

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.400 kj/813 kcal • Cuisiner au 3e jour



Tofu mariné au basilic



Maïzena



Riz basmati



Lait de coco



Citron vert non ciré



Brocoli



Oignon de printemps



Graines de sésame



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce sriracha



Sauce de piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sucre*, huile*, eau*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier et 1 grande casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu mariné au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Ciron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sucre*, huile*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	539 kJ/129 kcal	3.400 kJ/813 kcal
Lipides	5.47 g	34.54 g
- dont acides gras saturés	2.32 g	14.65 g
Glucides	15.55 g	98.12 g
- dont sucre	4.66 g	29.38 g
Protéines	4.29 g	27.06 g
Sel	0.568 g	3.582 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 **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

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco et 150 ml [300 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Dans un bol, mélanger le jus d'1 [2] quartier de citron vert avec le reste de la sauce sriracha et 1 cc [2 cc] de sucre* pour obtenir une sauce. Verser la fécule de maïs dans un saladier et tourner les dés de tofu dans la fécule jusqu'à ce que tous les côtés soient enrobés. Répartir uniformément les graines de sésame sur la sauce sriracha et la sauce de l'étape 2. Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau chaude*, saler*, porter à ébullition et y faire cuire le brocoli 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'il soit tendre. À la fin de la cuisson, égoutter le brocoli dans une passoire et tenir au chaud si nécessaire.



Pendant ce temps

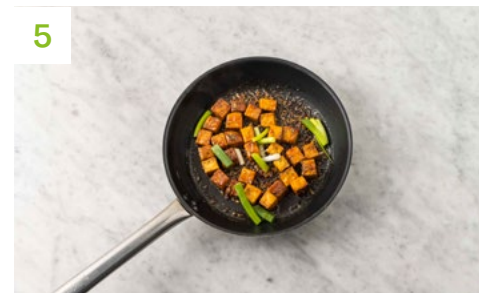
Laver le citron vert à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Couper les oignons de printemps en morceaux d'env. 3 cm. Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans un bol, mélanger la sauce soja avec la sauce au piment doux, la moitié de la sauce sriracha, le jus de 1 [2] quartier de citron vert et 1 cs [2 cs] de sucre* jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Éplucher l'ail et le presser dans la sauce.



Cuire le tofu

Pendant ce temps, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans la poêle de l'étape 4.

Ajouter les dés de tofu panés et les faire revenir de tous les côtés pendant 5 à 6 min. jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur. Ajouter l'oignon de printemps et faire revenir 1 à 2 minutes.

Dégeler ensuite avec la sauce et laisser réduire 1 minute jusqu'à ce que la sauce épaississe et colle aux dés de tofu.

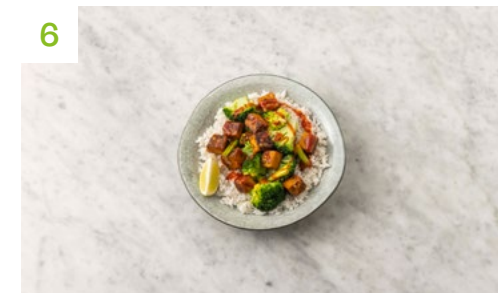


Préparer le tofu

Couper le tofu en dés de 2 cm et les étaler sur une grande quantité de papier absorbant.

Appuyer légèrement pour faire sortir le liquide puis sécher les dés de tofu de tous les côtés.

Verser la fécule de maïs dans un saladier et tourner les dés de tofu dans la fécule jusqu'à ce que tous les côtés soient enrobés.



Dresser

Ajouter le zeste de citron vert au riz, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes.

Dresser le brocoli et les dés de tofu à côté.

Recouvrir à volonté de sauce sriracha et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

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 !

