

Stir Fry mit Sticky Tofu, Rotkohl & Kefen

dazu Sesam-Knoblauch-Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 3.177 kj/759 kcal • Tag 3 kochen

21



Basmatireis



Marinierter Tofu mit Basilikum



Maizena



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Rüebli



Kefen



geraspelter Rotkohl



Hoisin-Sauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Weissweinessig*

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
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
geraspelter Rotkohl	1 x 200 g	2 x 200 g
Hoisin-Sauce 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	428 kJ/102 kcal	3177 kJ/759 kcal
Fett	4.10 g	30.43 g
- davon ges. Fettsäuren	0.48 g	3.54 g
Kohlenhydrate	13.38 g	99.21 g
- davon Zucker	3.43 g	25.44 g
Eiweiss	2.95 g	21.91 g
Salz	0.248 g	1.837 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

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher. Kefen quer halbieren.

Rüebli schälen, Enden entfernen und längs halbieren.

Rüeblihälften schräg in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Knoblauchzehe abziehen. In einem hohen Rührgefäss **Hoisinsauce**, **Sriracha Sauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, die Hälfte der **Maisstärke**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Tofu braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** anrösten, bis sie duften. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

2 EL [4 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen.

Panierte Tofuwürfel hinzugeben und für 5 – 6 Min. rundherum anbraten, bis sie aussen knusprig und goldbraun sind.

Anschliessend mit 4 EL [8 EL] der **Sauce** ablöschen und einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** eindickt und an den **Tofuwürfeln** klebt.

Mit **Salz*** abschmecken, aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis kochen

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

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse braten

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli** und **Rotkohl** hinzugeben und 2 – 4 Min farblos anbraten.

Kefen hinzugeben und Topfinhalt mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen.

Unter Rühren 2 – 3 Min. aufkochen lassen, bis die **Sauce** dick genug und das **Gemüse** bissfest gegart ist.

Sauce nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.

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



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Sesam** unterheben.

Reis in Schüsseln verteilen.

Gemüse mit **Sauce** und **Tofuwürfeln** nebeneinander anrichten. Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Stir-fry with sticky tofu, red cabbage & sugar peas served with sesame and garlic rice

Vegan 35-45 minutes • 3.177 kj/759 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Marinated tofu with basil



Corn starch



Spring onions



Sesame seeds



Garlic clove



Carrots



Sugar peas



Grated red cabbage



Hoisin sauce



Sriracha sauce



Sweet chilli sauce



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables. Heat plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 large pot, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Marinated tofu with basil 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesame seeds 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Sugar peas	1 x 150 g	2 x 150 g
Shredded red cabbage	1 x 200 g	2 x 200 g
Hoisin sauce 11 15	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Sweet chilli sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Chicken stock powder*, 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. 1.000 g)
Calories	428 kJ/102 kcal	3.177 kJ/759 kcal
Fat	4.10 g	30.43 g
- incl. saturated fats	0.48 g	3.54 g
Carbohydrate	13.38 g	99.21 g
- incl. sugar	3.43 g	25.44 g
Protein	2.95 g	21.91 g
Salt	0.248 g	1.837 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

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Halve sugar peas crossways.

Peel carrots, cut off ends, and halve carrots lengthways.

Cut carrot halves diagonally into half-moons 0.5 cm. thick.

Peel the garlic. In a tall mixing bowl, stir together hoisin sauce, sriracha sauce, sweet chilli sauce, half of the corn starch, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 150 ml [300 ml] water*.

Thinly slice the spring onions.



Cook the rice

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot, press in garlic and sauté for 1 min. until colourless.

Fill with 300 ml [600 ml] hot water*, add 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 min.



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



Fry the tofu

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat until they are fragrant. Remove from the frying pan and put aside.

Heat up 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the frying pan. Add breaded tofu cubes and sauté for 5-6 min. on all sides until crispy and golden brown on the outside.

Then deglaze with 4 tbsp. [8 tbsp.] of the sauce and bring to the boil until the sauce thickens and sticks to the tofu cubes.

Season with salt*, remove from the frying pan and place to one side.



Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Add carrots and red cabbage and sauté for 2-4 min. until colourless.

Add sugar peas and deglaze contents of pot with the prepared sauce.

Bring to the boil while stirring for 2-3 min. until the sauce is thick enough and the vegetables are cooked and firm to the bite.

Then season sauce with salt* and pepper* according to taste.



Serve

Fluff the rice a little with a fork after the cooking time and carefully mix in sesame seeds.

Apportion rice into bowls.

Serve vegetables with sauce and tofu cubes side by side. Sprinkle with spring onion rings according to taste 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/



Stir Fry avec dés de tofu, chou rouge & pois gourmands accompagné de riz à l'ail et au sésame

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.177 kj/759 kcal • Consommer dans les 3 jours

21



Riz basmati



Tofu mariné au basilic



Fécule de maïs



Oignons de printemps



Graines de sésame



Gousse d'ail



Carottes



Pois gourmands



Chou rouge râpé



Sauce hoïsin



Sauce sriracha



Sauce au piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, vinaigre de vin blanc*

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
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Tofu mariné au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Chou rouge râpé	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce hoïsin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Bouillon de volaille en poudre, 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	428 kJ/102 kcal	3.177 kJ/759 kcal
Lipides	4.10 g	30.43 g
- dont acides gras saturés	0.48 g	3.54 g
Glucides	13.38 g	99.21 g
- dont sucre	3.43 g	25.44 g
Protéines	2.95 g	21.91 g
Sel	0.248 g	1.837 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

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les pois gourmands en deux.

Peler les carottes, couper les extrémités, puis en deux dans la longueur.

Couper les moitiés de carottes en demi-lunes d'environ 0.5 cm.

Peler la gousse d'ail. Dans un bol mélangeur, mélanger la sauce hoïsin, la sauce sriracha, la sauce de piment doux, la moitié de la féculé de maïs, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 150 ml [300 ml] d'eau*. Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



Faire revenir le tofu

Verser la féculé de maïs dans un saladier et tourner les dés de tofu dans la féculé jusqu'à ce que tous les côtés soient enrobés. Les sortir de la poêle et réserver.

Chauffer à nouveau 2 cs [4 cs] d'huile dans la poêle.

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 et dorés à l'extérieur.

Dégeler ensuite avec 4 cs [8 cs] sauce, porter à ébullition jusqu'à ce que la sauce épaississe et colle aux dés de tofu.

Saler*, sortir de la poêle et réserver.



Cuire le riz

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

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et y presser l'ail et faire revenir 1 min. jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Remplir la 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 minutes.

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



Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les carottes et le chou rouge et faire revenir 2 à 4 min.

Ajouter les pois gourmands et déglacer le contenu de la casserole avec la sauce préparée.

Porter à ébullition 2 à 3 min. en remuant jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse et les légumes croquants.

Ajouter la sauce avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



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



Dresser

Une fois la cuisson terminée, égrainer le **riz basmati** avec une fourchette et y mélanger le sésame.

Répartir le ris dans des bols.

Accompagner des légumes garnis de **sauce** et de dés de **tofu**. Recouvrir de rondelles d'oignons de printemps selon les goûts 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/

