

Tofu im Butter Chicken Style mit Babyspinat und Mandelblättchen

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.717 kj/888 kcal • Tag 3 kochen

15



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Basmatireis



Tomatenmark



Soja-Kochcrème



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Rüebli



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Mandelblättchen



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Soja-Kochcrème 11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	1 x 30 g**	1 x 30 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 6 g	2 x 6 g
Mandelblättchen 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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	414 kJ/99 kcal	3.717 kJ/888 kcal
Fett	4.68 g	42.00 g
- davon ges. Fettsäuren	0.59 g	5.30 g
Kohlenhydrate	10.60 g	95.16 g
- davon Zucker	2.64 g	23.66 g
Eiweiss	3.30 g	29.63 g
Salz	0.220 g	1.976 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 : 11) Soja **22)** Mandeln.

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



1 Reis kochen

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

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

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



2 Gemüse schneiden

Tofu waagrecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken.

Dann in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken.



3 Mandelblättchen

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen.

Aus der Bratpfanne nehmen.

1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und die **Tofuwürfel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen.



4 Gemüse braten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Rüeblistücke und **Zwiebelspalten** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch und **Ingwer** dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten, bis Rüebli und **Zwiebeln** weich sind.

Tomatenmark und „Hello Curry“ unterrühren und kurz mit anbraten.



5 Curry fertigstellen

Bratpfanneninhalt mit stückigen **Tomaten** und **Soja Kochcrème** ablöschen, mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen.

Tofu wieder in die Bratpfanne geben und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Babyspinat unterheben und nochmals mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit dem **Tofu** und dem **Gemüse** auf Teller verteilen.

Mit gerösteten **Mandelblättchen** 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!



Chicken-style tofu in butter with baby spinach and almond flakes

Vegan 30-40 minutes • 3.717 kJ/888 kcal • Cook on day 3

15



Marinated tofu with basil



Basmati rice



Tomato purée



Soya cooking cream



Garlic cloves



Ginger



Red onion



Chopped tomatoes



Carrot



Baby spinach



"Hello Curry" spice mix



Almond flakes



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, kitchen roll, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Marinated tofu with basil 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Soy cooking cream 11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Ginger	1 x 30 g**	1 x 30 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 6 g	2 x 6 g
Almond flakes 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Water*, oil*, sugar*	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	414 kJ/99 kcal	3.717 kJ/888 kcal
Fat	4.68 g	42.00 g
- incl. saturated fats	0.59 g	5.30 g
Carbohydrate	10.60 g	95.16 g
- incl. sugar	2.64 g	23.66 g
Protein	3.30 g	29.63 g
Salt	0.220 g	1.976 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: 11) Soya **22)** Almonds.

(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.

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of 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.



Chop the vegetables

Halve tofu horizontally and carefully press it between sheets of kitchen roll.

Then cut it into 2 cm cubes.

Peel carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Halve onion, peel and cut into 1 cm thick slices.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Peel and finely chop the ginger.



Almond flakes

Roast the almond flakes in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they take on colour.

Then remove from the frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and stir-fry the tofu cubes on all sides for 4-5 min.

Then remove from the frying pan.



Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again in the same frying pan on medium heat.

Sauté carrot pieces and onion wedges for 3-4 min.

Add garlic and ginger and sauté everything for another 2-3 min. until carrots and onions are soft.

Stir in tomato purée and "Hello Curry" and sauté together briefly.



Finish curry

Deglaze contents of pan with chopped tomatoes and soya cooking cream and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*.

Add tofu to the frying pan again and simmer everything for 2-3 min.

Fold in baby spinach and season again with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and apportion onto plates with the tofu and the vegetables.

Sprinkle with roasted almond flakes 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!



Tofu « butter chicken », pousses d'épinard et amandes effilées

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.717 kj/888 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Tofu mariné au basilic



Riz basmati



Concentré de tomates



Crème de soja pour cuisson



Gousse d'ail



Gingembre



Oignon rouge



Tomates en morceaux



Carottes



Pousses d'épinard



Mélange d'épices « Hello Curry »



Amandes effilées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, de l'essuie-tout, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu mariné au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Crème cuisine au soja 11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	1 x 30 g**	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 6 g	2 x 6 g
Amandes effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, huile*, *sucre*	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	414 kJ/99 kcal	3.717 kJ/888 kcal
Lipides	4.68 g	42.00 g
- dont acides gras saturés	0.59 g	5.30 g
Glucides	10.60 g	95.16 g
- dont sucre	2.64 g	23.66 g
Protéines	3.30 g	29.63 g
Sel	0.220 g	1.976 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 : 11) soja **22)** amandes.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 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 le riz au moins 10 min.



Faire revenir les légumes

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

Y faire revenir les morceaux de carottes et les tranches d'oignon 3 à 4 min.

Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir le tout 2 à 3 min supplémentaires, jusqu'à ce que les carottes et les oignons soient tendres.

Incorporer le concentré de tomates et « Hello Curry » et faire revenir brièvement.



Couper les légumes

Couper le tofu en deux horizontalement et le presser délicatement entre du papier essuie-tout.

Couper ensuite en dés de 2 cm.

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail et le hacher finement.

Peler le gingembre et hacher finement.



Terminer le curry

Dégeler le contenu de la poêle avec les tomates en morceaux et la crème de soja, assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel*.

Remettre le tofu dans la poêle et laisser mijoter le tout 2 à 3 min.

Incorporer les pousses d'épinard et assaisonner à nouveau avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



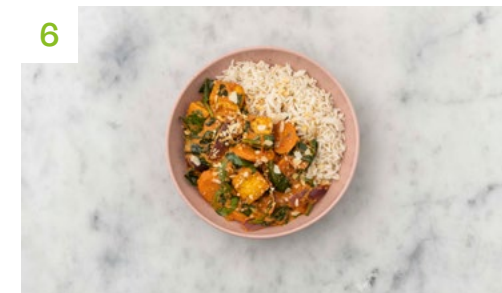
Amandes effilées

Faire griller les amandes effilées dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent.

Retirer de la poêle.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et y faire revenir les dés de tofu sur tous les côtés 4 à 5 min en remuant.

Retirer de la poêle.



Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes avec le tofu et les légumes.

Parsemer d'amandes effilées grillées 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 !

