



Freude am Kochen  
einfach gemacht!



KW 28  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

## Tofu-Kartoffel-Stir-Fry mit Broccoli und knackigen Sprossen

Möchtest Du ferne Länder und Geschmäcker entdecken? Dann lass Dich von uns entführen! Mit diesem Gericht geht es heute ohne Umwege nach Asien: Unser würziges Stir-Fry mit Tofu, Kartoffeln und Broccoli lässt Dich für einen kurzen Moment vergessen, dass Du am heimischen Esstisch sitzt. En Guete.

 30 min.

 Stufe 2

 veggie



Tofu



Kartoffeln



Broccoli



Sojasauce



Sesam



Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



braune  
Champignons



Massaman-Paste



Sprossen

Zutaten in Deiner Box\* ..... 2 Personen ..... 4 Personen .....

Tofu (6)	250 g	500 g
Kartoffeln	500 g	1000 g
Broccoli	250 g	500 g
Sojasauce (1) (6)	20 ml	40 ml
Sesamsamen (15)	10 g	20 g
Spitzpeperoni	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Champignons, braun	100 g	200 g
Massaman-Currypaste ⊕	25 g	50 g
Mungbohnsensprossen (15)	50 g	50 g

Gut im Haus zu haben:

Salz, Pfeffer, Öl

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, grosser Topf (2, mit Deckel), grosse Bratpfanne, kleine Schüssel

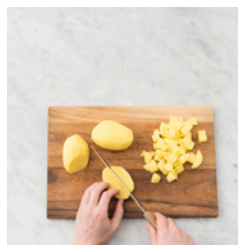
Allergene

1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	472 kcal/1974 kJ	17 g	3 g	45 g	11 g	14 g	31 g	5 g
100 g	76 kcal/318 kJ	3 g	1 g	7 g	2 g	2 g	5 g	1 g

Schon gewusst ...

... dass Broccoli zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Kalziumgehalt gehört?



**1** Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser füllen, salzen und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelwürfel** darin ca. 10 Min. bissfest kochen.



**2** Broccoli waschen, Strunk schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Restlichen **Broccoli** in Röschen aufteilen. Beides ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den **Kartoffelwürfeln** in den Topf geben.



**3** Tofu in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel mit **Sojasauce** und ½ des **Sesams** vermischen.



**4** Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Streifen schneiden. Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Champignons** putzen und vierteln.

**5** In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl** erwärmen, marinierte **Tofuwürfel** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Champignonviertel**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Peperonistreifen** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

**6** **Kartoffelwürfel** und **Broccoliröschen** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen. Dann ebenfalls in die Bratpfanne geben und zusammen mit **Massaman-Currypaste** (Wer es weniger würzig mag, bitte erst die Paste probieren und nach Geschmack verwenden.) ca. 3 Min. anbraten.

**7** In der Zwischenzeit: **Mungbohnsensprossen** waschen.

**8** Tofu-Kartoffel-Stir-Fry auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Mungbohnsensprossen** und restlichem **Sesam** bestreuen und geniessen.