



Fein asiatisch: Tofu-Gemüse-Bratpfanne mit Jasminreis



HELLO TOFU!

Hättest Du es gewusst? Tofu wird seit dem zweiten Jahrhundert vor Christus hergestellt und hat seinen Ursprung in China.



Tofu



Jasminreis



Ingwer



Sojasauce



rote Zwiebel



rote Peperoni



rote Chili



Koriander



Knoblauchzehe



grüne Bohnen



Sesamöl



Erdnussbutter



30 Minuten

Stufe 1

veggie

scharf

Die süsslich-kraftige Hoisin-Sauce wird normalerweise zu Fleisch gereicht, hier verwöhnt die Selbstgemachte Hoisin-Sauce Deinen Gaumen in einer leckeren Tofu-Gemüse-Bratpfanne. Abgerundet wird das Ganze mit fein-duftendem Jasminreis. Lass es Dir schmecken!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüseraffel**, eine **Knoblauchpresse**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 JASMINREIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** in einen kleinen Topf füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** hinzugeben, Deckel aufsetzen und auf kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 HOISIN-SAUCE ZUBEREITEN

Ingwer schälen und fein raffeln. 1/2 [1] **Knoblauch** abziehen und pressen. In einer kleinen Schüssel **Sesamöl**, **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, 2 TL [4 TL] Zucker und 2 TL [4 TL] Essig mit geraffeltem **Ingwer** und gepresstem **Knoblauch** zu einer **Sauce** mischen.



3 GEMÜSE UND TOFU SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Rote **Peperoni** und rote **Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, **Kerne** entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. **Tofu** in Würfel schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen. Enden der **grüne Bohnen** abschneiden dann halbieren.



4 TOFU ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** stark erhitzen, **Tofuwürfel** darin rundherum 2–3 Min. anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl** in der Bratpfanne erhitzen, **Zwiebel-**, **Peperonistreifen** und **grüne Bohnen** darin ca. 6 Min anbraten, bis die **Bohnen** gar aber noch knackig sind. Gebratene **Tofuwürfel** wieder dazugeben, **Sauce** zufügen und ca. 1 Min. köcheln. Danach Bratpfanne vom Herd nehmen, **Korianderblätter** zufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Tofu-Gemüse-Bratpfanne** dazu anrichten und nach Geschmack mit ein paar **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis	150 g	300 g
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauchzehe ⊕	1/2	1
rote Zwiebel ⊕	1/2	1
rote Peperoni	1	2
rote Chili ⊕	1/2	1
Tofu 6)	250 g	500 g
Koriander ⊕	5 g	10 g
grüne Bohnen	100 g	200 g
Sesamöl 11) ⊕	10 ml	20 ml
Sojasauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Erdnussbutter 15)	15 g	30 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer, Zucker, Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	484 kJ/115 kcal	2905 kJ/693 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	< 1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	5 g	28 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



A fine Asian dish: Tofu and vegetable stir-fry with jasmine rice



HELLO TOFU!

Did you know? Tofu has been made since the second century B.C. and originated in China.



Tofu



Jasmine rice



Ginger



Soy sauce



Red onions



Red peppers



Red chilli



Coriander



Garlic cloves



green beans



Sesame oil



Peanut butter



30 minutes

Level 1

Veggie

Spicy

Strong, sweet hoisin sauce is normally served with meat, but today our home-made hoisin sauce will excite your taste buds in a delicious tofu and vegetable stir-fry. Our dish is rounded off with fine, aromatic jasmine rice. Enjoy your meal!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle.
You will also need: a sieve, a small pot (with lid), a vegetable grater, a garlic press, a small bowl and a **large** frying pan.



1 COOK JASMINE RICE

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Pour 300 ml [600 ml] boiling water into a small pot, add salt, bring to the boil, add rice and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from the stove and leave to swell, covered, for approx. 10 min.



2 PREPARE HOISIN SAUCE

Peel and finely grate ginger. Peel and press 1/2 of the garlic. In a small bowl, mix the **sesame** oil, soy sauce, peanut **butter**, 2 tsp. [4 tsp.] sugar and 2 tsp. [4 tsp.] vinegar with grated ginger and pressed garlic to make a **sauce**.



3 CHOP VEGETABLES AND TOFU

Peel and halve the red onion and cut it into slices. Halve the red **pepper** and red chilli (warning: spicy!), remove the core and cut into thin strips. Cut **tofu** into cubes. Pluck the leaves from the coriander.



4 SAUTÉ TOFU

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil on high heat and sauté **tofu cubes** on all sides for 2-3 min. Then remove and set aside.



5 SAUTÉ VEGETABLES

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the frying pan again and sauté onion and **pepper strips** and **sugar peas** for approx. 2 min until the vegetables are cooked but still crunchy. Return **tofu cubes** to the frying pan, add **sauce** and stir for approx. 1 min. Then remove the frying pan from the stove, add coriander leaves and season with salt and pepper.



6 ARRANGE

Fluff the jasmine rice with a fork and apportion onto plates. Add **tofu** and **vegetable stir-fry** and add a few strips of chilli according to taste (warning: spicy!) and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Jasmine rice	150 g	300 g
Ginger	10 g	20 g
Garlic cloves ⊕	1/2	1
Red onions ⊕	1/2	1
Red peppers	1	2
Red chilli ⊕	1/2	1
Tofu 6)	1	2
Coriander ⊕	5 g	10 g
Sugar peas	100 g	200 g
Sesame oil 11)	10 ml	20 ml
Soy sauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Peanut butter 15)	15 g	30 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper, sugar, vinegar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	484 kJ/115 kcal	2905 kJ/693 kcal
Fat	4 g	22 g
- incl. saturated fats	<1 g	4 g
Carbohydrate	13 g	78 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	5 g	28 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 6) Soya 11) Sesame 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Subtilement asiatique : poêlée de tofu et légumes au riz thaï



HELLO TOFU !

Saviez-vous que le tofu, originaire de Chine, était déjà préparé depuis le deuxième siècle avant Jésus-Christ ?



Tofu



Riz thaï



Gingembre



Sauce de soja



Oignon rouge



Poivron rouge



Piment rouge



Coriandre



Gousse d'ail



Haricots verts



Huile de sésame



Beurre de cacahuète



30 minutes

Niveau 1

Veggie

Piquant

La sauce Hoisin douce et puissante en bouche est normalement associée à de la viande. Ici préparée maison, elle réglera vos papilles avec cette poêlée de tofu et légumes accompagnée de riz thaï parfumé. Régalez-vous !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une petite casserole (avec un couvercle), un presse-ail, un petit saladier et une grande poêle.



1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude dans une petite casserole, saler, porter à ébullition, ajouter le riz et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu, et laisser gonfler environ 10 min sous couvercle.



2 PRÉPARER LA SAUCE HOISIN

Éplucher le gingembre et le râper finement. Peler la moitié de l'ail et la presser. Dans un petit saladier, mélanger l'huile de sésame, la sauce soja, le beurre de cacahuètes, 2 cc [4 cc] de sucre et 2 cc [4 cc] de vinaigre avec le gingembre râpé et l'ail pressé pour obtenir une sauce.



3 COUPER LE TOFU ET LES LÉGUMES

Peler l'oignon rouge, le couper en deux, puis en lamelles. Couper en deux le poivron rouge et le piment rouge (attention : épicé !), retirer les graines et trancher en fines lamelles. Couper le tofu en dés. Arracher les feuilles de coriandre.



4 CUIRE LE TOFU

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile et y saisir les dés de tofu 2 à 3 min. Retirer du feu et réserver.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile dans la poêle, cuire dedans les lamelles d'oignon, de poivron et de aricots verts env. 5-6 min jusqu'à ce que les légumes soient croquants. Rajouter les dés de tofu grillés, incorporer la sauce et mélanger env. 1 min. Retirer ensuite la poêle du feu, ajouter les feuilles de coriandre, saler et poivrer.



6 DRESSER

Aérer le riz thaï avec une fourchette et le disposer dans l'assiette. Dresser avec la poêlée de tofu et de légumes, et déguster avec quelques lamelles de piment selon vos goûts (attention : épicé !)

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Riz thaï	150 g	300 g
Gingembre	10 g	20 g
Gousse d'ail ⊕	1/2	1
Oignon rouge ⊕	1/2	1
Poivron rouge	1	2
Piment rouge ⊕	1/2	1
Tofu 6)	1	2
Coriandre ⊕	5 g	10 g
Haricots vertss	100 g	200 g
Huile de sésame 11)	10 ml	20 ml
Sauce de soja 1) 6)	40 ml	80 ml
Beurre de cacahuète 15)	15 g	30 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, huile (d'olive), poivre, sucre, vinaigre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	484 kJ/115 kcal	2905 kJ/693 kcal
Graisse	4 g	22 g
- dont acides gras saturés	< 1 g	4 g
Glucides	13 g	78 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	5 g	28 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten

6) soja 11) sésame

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch