

Spicy Sticky Tofu! dazu Kokos-Limetten-Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 3385 kJ/809 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Maisstärke



Basmatireis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Sesam



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



- 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 Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	15 ml	23 ml	30 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*	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. 620 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3385 kJ/809 kcal
Fett	5,51 g	34,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	14,62 g
Kohlenhydrate	15,71 g	97,97 g
– davon Zucker	4,69 g	29,24 g
Eiweiß	4,33 g	27,02 g
Salz	0,574 g	3,581 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

NL: Niederlande



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf **Kokosmilch** mit 150 ml [225 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.



Brokkoli kochen

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalten** mit der restlichen **Sriracha Sauce** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** anrösten, bis sie duften. **Sesamsamen** gleichmäßig auf den **Sriracha Dip** und die Soße aus Schritt 2 aufteilen.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und die **Brokkoliröschen** darin 4 – 6 Min. garen, bis sie weich sind.

Brokkoli nach Ende der Garzeit in ein Sieb abschütten und ggf. warm halten.

Sriracha

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Währenddessen

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben.

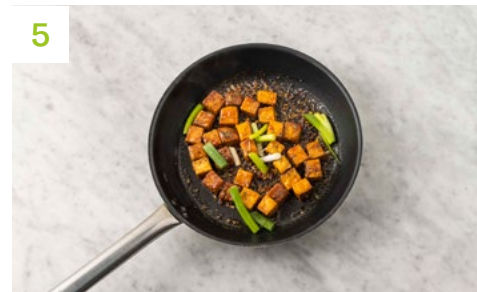
Limette vierteln.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Brokkoli in kleine Röschen teilen.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** zusammen mit **Sweet-Chili-Soße**, der Hälfte der **Sriracha Sauce**, dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zu einer dickflüssigen **Soße** verrühren.

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



Tofu anbraten

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** in der Pfanne 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 Soße ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** 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.

Brokkoli und **Tofuwürfel** dazu anrichten.

Nach Belieben den **Sriracha Dip** darüber verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!