



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW02
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Teriyaki-Gemüsepfanne mit Tofu, dazu Zucchini und Pak-Choi-Reis

Teriyaki bezeichnet eine japanische Zubereitungsart, bei der Fleisch und Gemüse in einer Mischung aus Sojasoße, Sake und Honig mariniert werden und so einen besonderen Geschmack erhalten. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie, scharf



geräucherter Tofu



Basmati-Wildreis



Pak Choi



Prinzessbohnen



Zucchini



Sesam



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Basmati-Wildreis	150 g	300 g
Baby-Pak-Choi	2	4
Ingwer [Ursprungsl. BRA]	1 cm ⊕	2 cm ⊕
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	½ ⊕	1
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
geräucherter Tofu 6)	200 g	400 g
Prinzensbohnen	100 g	200 g
Zucchini [Ursprungsl. ESP]	1	2
Sesam 11) 15)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2395/570	523/124
Fett (g)	17	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Kohlenhydrate (g)	70	15
- davon Zucker (g)	8	2
Eiweiß (g)	27	6
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	4	1

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

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Honig, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, kleine Schüssel, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 **Basmati-Wildreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** darin 25 – 30 Min. garen, bis er das Wasser vollständig aufgesogen hat. In der Zwischenzeit **Pak Choi** in 1 cm dicke Streifen schneiden. In den letzten 2 Min. der Garzeit **Pak-Choi-Streifen** unter den **Reis** heben.



2 Für die **Teriyaki-Soße**: **Ingwer** schälen und klein hacken. **Knoblauch** und rote **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** in feine Würfel schneiden. **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, mit gehacktem **Ingwer** (**Achtung: scharf!**), **Zwiebelwürfeln**, **Sojasoße** und 1 TL [2 TL] **Honig** verrühren.



3 **Geräucherten Tofu** in 2 cm breite Streifen schneiden. Enden der grünen **Bohnen** abschneiden, dann **Bohnen** halbieren. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in Scheiben schneiden.

4 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Bohnenhälften** und **Zuccinischeiben** darin ca. 2 Min anbraten. Anschließend **Tofustreifen** zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit **Teriyaki-Soße** ablöschen und einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Pak-Choi-Wildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Teriyaki-Gemüse** und **Tofu** toppen. **Sesam** darüber streuen und genießen.