



Paprika-Bohnen-Curry mit Tofu

auf Basmati-Koriander-Reis



30-40min



2 Personen

Na, mal wieder Lust auf leckeres Curry? So ein Zufall - wir haben gerade eins im Angebot! Das heutige Exemplar kommt mit knackiger Paprika, zarten grünen Bohnen und goldbraun gebackenen Tofuscheiben daher. Sie alle baden in einer köstlichen Sauce, die dank Ingwer, Knoblauch und einer leckeren Gewürzmischung richtig viel Aroma auf den Tisch bringt. Dazu gibt es natürlich flockigen Reis, garniert wird mit feinem Koriander. Mmmh!

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 200g breite Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander

- 2½EL vegane Margarine
- 3TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 728kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 24.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Tofu** vorsichtig mit 1EL Olivenöl, 1EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze 5-7Min. anschwitzen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ca. 4cm große Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Paprika** und die **Bohnen** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 5Min. mitbraten.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben, dann mit dem **Tomatenmark** und der **Gewürzmischung** zu dem **Gemüse** geben und ca. 1Min. anschwitzen. Mit 1-2TL Essig ablöschen, den Essig verdampfen lassen und 1TL Mehl untermengen. 150ml Wasser, die **1/2 des Brühwürzes** und 1/2TL Zucker dazugeben. Das **Curry** aufkochen und bei mittlerer Hitze 7-10Min. einköcheln lassen.



Den **Tofu** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen, sodass sich die **Tofuscheiben** nicht berühren. Im Ofen 20-24Min. goldbraun und knusprig backen.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. teelöffelweise mehr Mehl hinzugeben, falls das **Curry** zu flüssig ist. Den **Tofu** unterheben. Die **1/2 des Korianders** und 1TL Margarine unter den **Reis** mengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)