



Paprika-Bohnen-Curry mit Tofu

auf Basmati-Koriander-Reis



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 400g breite Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Margarine
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 23.9g



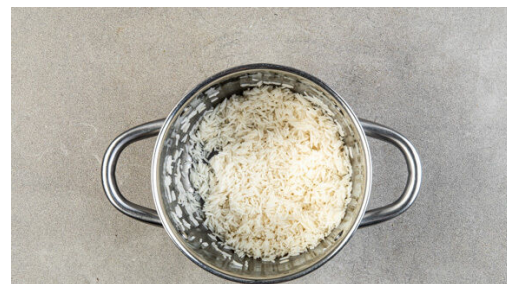
1. Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** jeweils längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Tofu** vorsichtig mit 2EL Olivenöl, 2EL Mehl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 4EL 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.



2. Reis kochen

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.



5. Curry köcheln

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 1EL Essig ablöschen, den Essig verdampfen lassen und 2TL Mehl untermengen. 300ml Wasser, das **Brühgewürz** und 1TL Zucker dazugeben. Das **Curry** aufkochen und bei mittlerer Hitze 7-10Min. einköcheln lassen.



3. Tofu backen

Den **Tofu** auf ein oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegte(s) Backblech(e) geben und gleichmäßig verteilen, sodass sich die **Tofuscheiben** nicht berühren. Im Ofen 20-24Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Reis verfeinern

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 1EL Margarine unter den **Reis** mengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.