



Thai-Curry mit Tofu und Blumenkohl

dazu Koriander-Limetten-Reis



20-30min



2 Personen

Lust auf einen deftig-veganen Gaumenschmaus, der nicht nur die Geschmacksknospen wachrüttelt, sondern auch so richtig schön sättigt und wärmt? Aber gerne doch: Einmal rotes Thai-Curry mit knusprig gebratenem Tofu, fruchtiger Paprika und frischem Ingwer auf lecker mit Koriander und Limette angemachtem Reis! Ach ja: Als Krönung gibt es mit Curry panierten und im Ofen gebackenen Blumenkohl. Sooo lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Paprika
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 50g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 29.6g



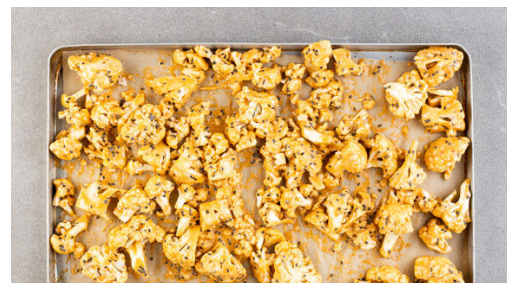
1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Tofu anbraten

Den **Tofu** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben, **1/2-1EL Currypaste** unterrühren und alles weitere ca. 2Min. braten.



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden. In einer großen Schüssel 50g Mehl mit **1TL Currypaste oder mehr**, dem **Sesam**, 1/2TL Salz und 8-10EL Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Den **Blumenkohl** gut untermengen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und 15-20Min. im Ofen knusprig backen.



5. Curry kochen

Die **Kokosmilch**, den **Limettensaft** und 150ml Wasser angießen und einmal aufkochen lassen, dann das **Curry** bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Reis verfeinern

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Ca. **2/3 des Korianders** und **1TL Limettenschale** unter den **Reis** mischen. Das **Curry** mit dem **Reis** und dem **Blumenkohl** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.