



Thai-Curry mit Tofu und Blumenkohl

dazu Koriander-Limetten-Reis



20-30min



3-4 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

- 300g Basmatireis
- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 400ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 100g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 849kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 28.1g



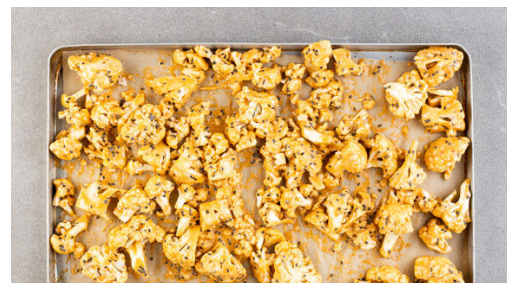
1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 600ml 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben, **1-2EL Currypaste** unterrühren und alles weitere ca. 2Min. braten.



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden. In einer großen Schüssel 100g Mehl mit **1EL Currypaste**, dem **Sesam**, 1/2-1TL Salz und 100-120ml Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Den **Blumenkohl** gut untermengen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und 15-20Min. im Ofen knusprig backen.



5. Curry kochen

Die **Kokosmilch**, den **Limettensaft** und 200ml 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



6. Reis verfeinern

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