



Thailändisches Tofu-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry nach Thailand. Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currypaste, einem echten Klassiker der asiatischen Küche. Im Vergleich zur grünen oder roten Paste ist sie milder, aber nicht weniger aromatisch dank Zutaten wie Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zitronengras, Kurkuma und Zimt. Ein Gericht, in dem sich der nahrhafte Tofu wahrhaft wohlfühlt!

- 1 Packung gelbe Currypaste
- 2 Packungen Bio-Tofu ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 600ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene
Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 574kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 28.4g, Eiweiß 18.8g



1. Tofu würzen



4. Kokosmilch dazugeben

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 300-400ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren.



2. Gemüse schneiden

5. Tofu garen

Den **Tofu** unter das **Curry** rühren, mit je kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, lässt das **Curry** 5-10Min. länger köcheln.



3. Gemüse anbraten

6. Garnitur vorbereiten

1 Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit **2-3EL Limettensaft** abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.