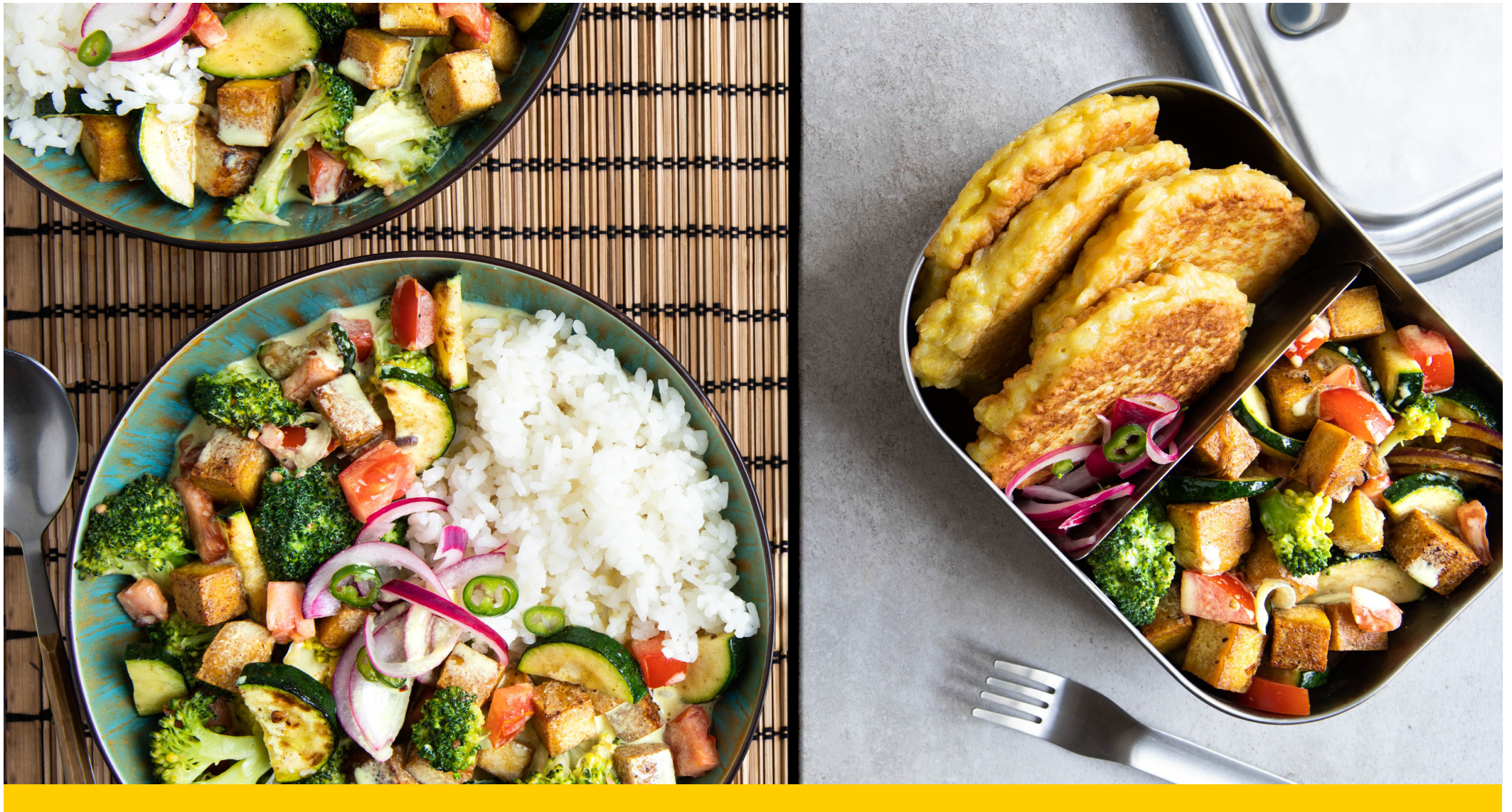




## 2in1: Tandoori-Tofu mit Gemüsecurry

& Reispfannkuchen mit Gemüsecurry



20-30min



2 Personen

Genial: Einmal kochen, zweimal schlemmen! Genau das Richtige, wenn du am nächsten Tag ein schnelles Lunch oder Abendessen brauchst. Tag 1: Es gibt ein feines Gemüsecurry mit lecker gewürztem Tandoori-Tofu und aromatischem Sushireis. Tag 2: Der köstliche Rest Reis wird mit Ei in knusprige Pfannkuchen verwandelt und zum Gemüsecurry serviert, von dem du ebenfalls eine ordentliche Portion übrig hast. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 200g Sushireis
- 2 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 250ml Kokosmilch
- 1 grüne Peperoni
- 2 Eier <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

### Kochtipp

Energie 1 Lunchportion: ca. 340.0kcal

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

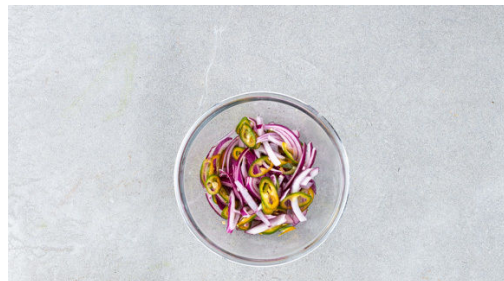
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 32.5g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Tofu** in kleine Würfel schneiden.



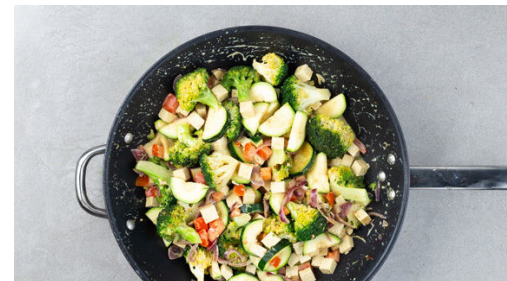
### 4. Zwiebeln einlegen

Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Peperoniringe** mit den **restlichen Zwiebeln**, je 1 Prise Zucker und Salz sowie 1EL Essig vermengen.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml heißes, gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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 fertigstellen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** zu dem **Curry** geben und 4-5Min. mitköcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüsecurry** auf dem **Reis** anrichten und mit den eingelegten **Zwiebeln** garnieren und servieren. Den **restlichen Reis** und **übriges Curry** für den nächsten Tag aufheben.



### 3. Curry zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und **1 1/2 Päckchen Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** und den **Tofu** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen. Mit Salz würzen und das **Curry** abgedeckt bei mittlerer Hitze 9-10Min. köcheln lassen.



### 6. Lunch zubereiten

Den **restlichen Reis** mit 2EL Mehl, der **restlichen Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und **2 verquirlten Eiern** vermengen. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus **je 2EL Reismasse** kleine **Pfannkuchen** formen und von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **restliche Curry** mit 2EL Wasser in einem kleinen Topf erwärmen und mit den **Reispfannkuchen** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. **#marleyspooning**