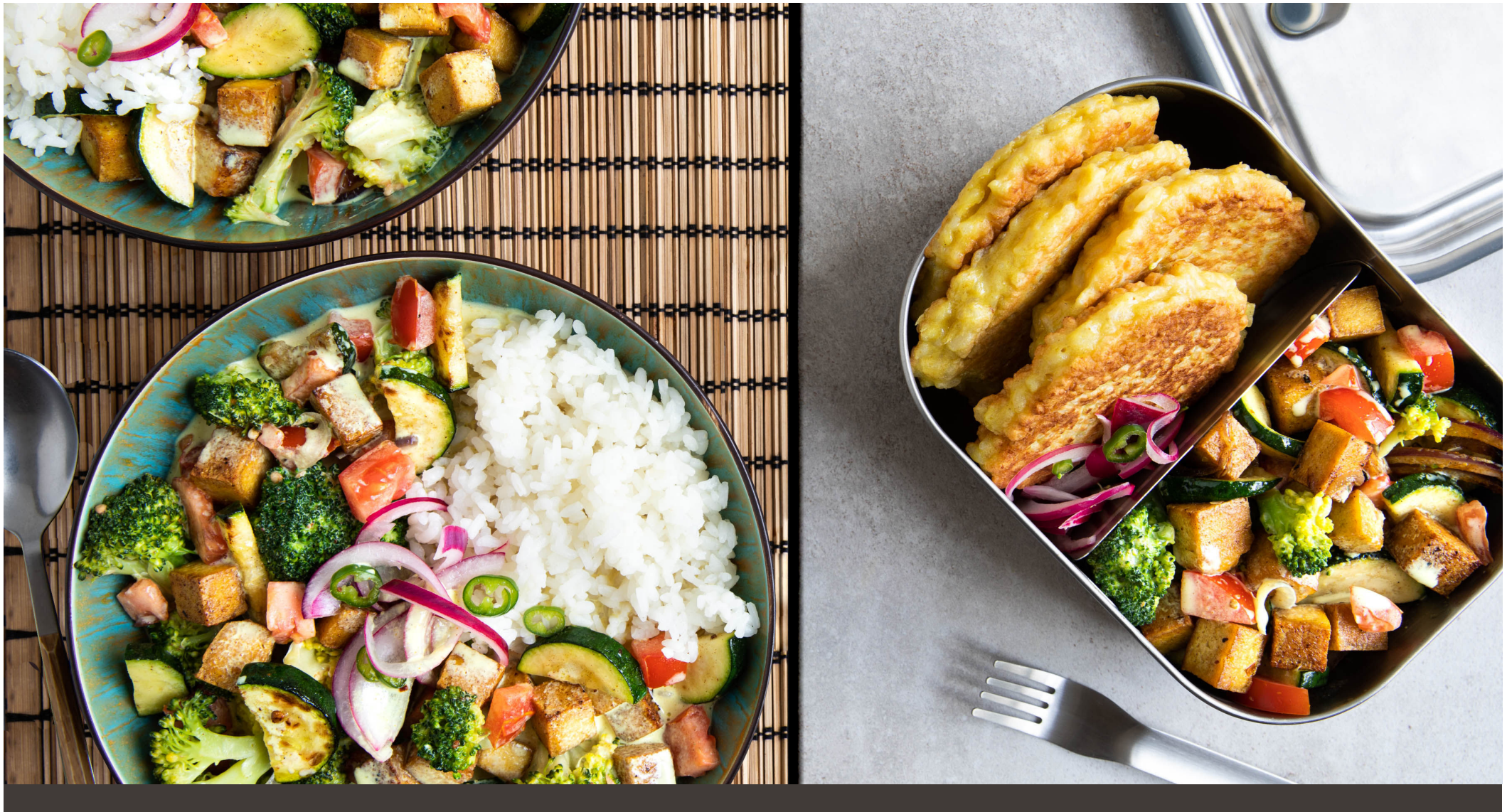




2in1: Tandoori-Tofu mit Gemüsecurry

& Reispannkuchen mit Gemüsecurry



20-30min



3-4 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!

- 1 Brokkoli
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 400g Sushireis
- 3 Päckchen Tandoori Gewürzmischung
- 500ml Kokosmilch
- 1 grüne Peperoni
- 4 Eier ³

- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp
Energie 1 Lunchportion: ca. 340.0kcal

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

Energie 833kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 29.7g



4. Zwiebeln einlegen

2. Reis kochen

5. Curry fertigstellen

3. Curry zubereiten

6. Lunch zubereiten

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 an. **#marleyspooning**