



Gelbes Tofucurry an Vollkornreis

mit Tomaten und Zucchini



ca. 30min



2 Personen

Was duftet uns denn da die Küche so lecker voll? Ein gelbes Kokoscurry mit Tofu, Tomaten, Zucchini und Vollkornreis. Und woher kommt die leuchtend gelbe Farbe? Dürfen wir vorstellen: die Korma-Currypaste! Zwar werden Korma-Gerichte meist mit Fleisch gekocht, wir finden aber unsere pflanzliche Version auf ganzer Linie gelungen! Das ist dann wirklich mal das Gelbe vom Ei, äh, Tofu.

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 2 Zwiebeln
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 23.9g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. leicht anbräunen lassen. Währenddessen den **Tofu** mit etwas Küchentrepp ausdrücken und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.

3

3. Tomaten garen

Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Die **Tomaten** und den Knoblauch zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 3-5Min. mitgaren, bis die **Tomaten** beginnen, auseinanderzufallen.

4

4. Curry köcheln

Die **Currypaste** unterrühren und alles weitere ca. 2Min. köcheln lassen. Mit der **Kokosmilch** und ca. 50ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren kurz aufkochen, das **Curry** ca. 2Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, nach Geschmack 1 Prise Zucker zugeben.

5

5. Curry fertigstellen

Die **Zucchini** und den **Tofu** unterrühren, das **Curry** erneut aufkochen und weitere 4-6Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** weich ist. Das **Tofu-Gemüse-Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** anrichten und servieren.

6

6. Sich selbst der Schärfste

Ein echtes Curry ist scharf? Mitnichten. Das haben wir heute bewiesen. Es geht doch nichts über ein angenehmes, sanftes, cremiges ... was, es soll doch scharf sein? Na gut, wer es nicht lassen kann: Frische Chili, Sambal Oelek - die Schärfejunkies werden schon was finden, das Herz und Mund erfreut. Am besten schon mit dem Knoblauch und der Currypaste mitgaren!