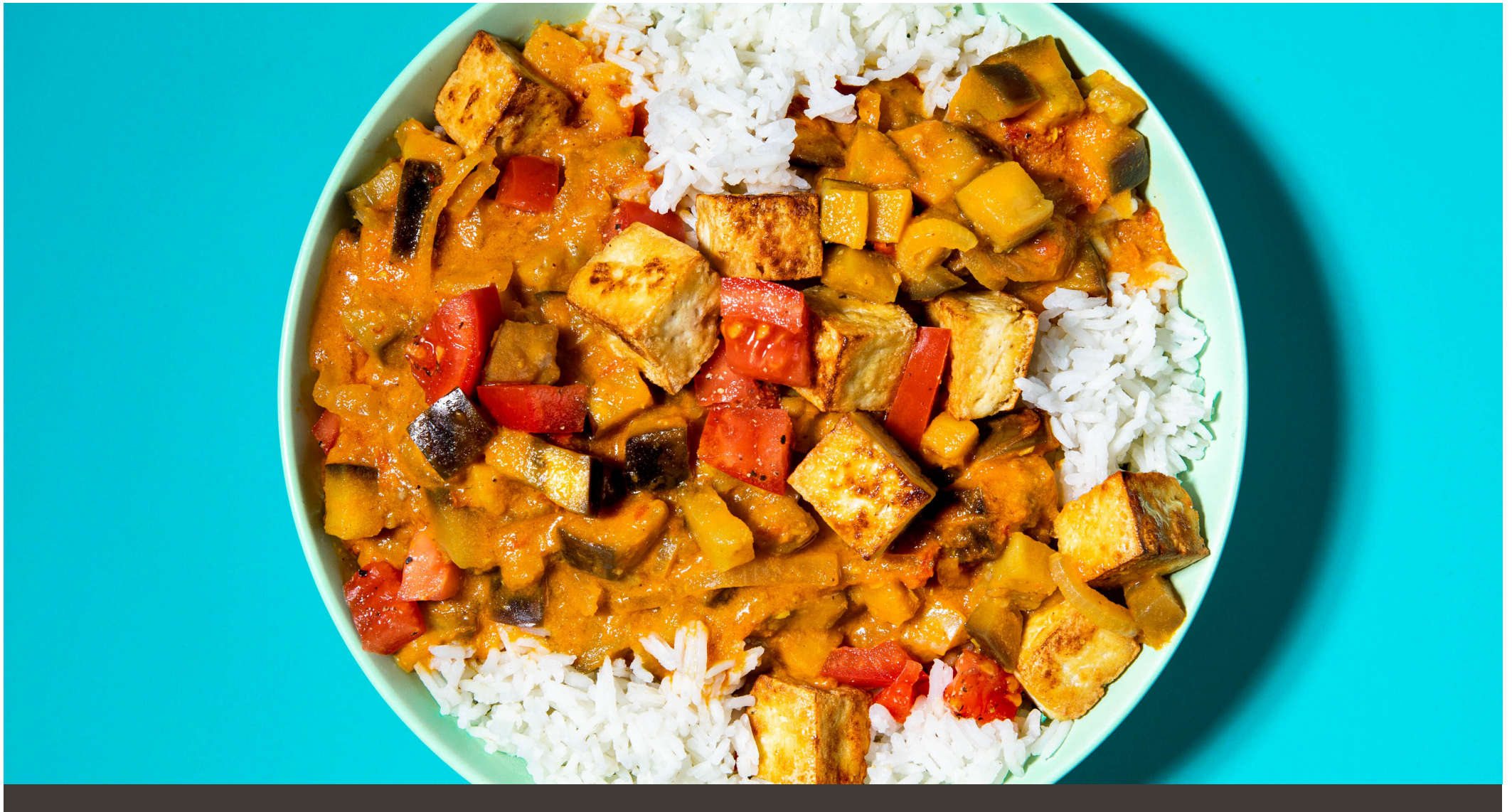




Auberginencurry mit goldbraunem Tofu

auf flockigem Basmatireis



30-40min



4 Portionen

Currys stehen bei Marley Spoon regelmäßig auf dem Speiseplan. Das machen wir aber ganz bewusst so, denn sie sind einfach herrlich wandelbar. Fast jede erdenkliche Gemüsesorte findet im Curry ihren Platz und auch die Sauce bietet viel Spielraum für Kreativität. Wir bereiten heute eine Sauce aus Currypaste und Tomaten zu und ergänzen das Gericht um aromatische Auberginen und knusprig gebratenen Tofu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Zwiebeln
- 2 große Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 727kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 23.7g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Tofu braten

Die **übrigen 3 Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft auspressen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 8Min. goldbraun braten, dann mit etwas Salz würzen.

2

2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. weich braten, die **Auberginenwürfel** zugeben und weitere ca. 3Min. braten.

5

5. Fertigstellen & servieren

3EL Margarine in das **Curry** rühren und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Gemüsecurry** anrichten und mit dem **Tofu** und den **Tomatenwürfeln** garniert servieren.

3

3. Curry köcheln

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und einem hohen Gefäß mit **2 Tomaten**, der **Currypaste**, 1 Prise Zucker, 2EL Essig und 150ml Wasser zu einer glatten **Sauce** pürieren. Die **Sauce** zum **Gemüse** in den Topf geben und bei niedriger Hitze abgedeckt 8-12Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich und gar sind.

6

6. Eins, zwei, drei

Heute gibt es knusprigen Tofu und saftige Tomaten als Topping für dein Gemüsecurry. Wenn du deinem Teller noch eine weitere Krone aufsetzen willst, dann röste dir ein paar grob gehackte Erdnüsse oder Cashews in einer Pfanne ohne Fett und streue sie als drittes, knackiges Topping über deine Portion Curry.