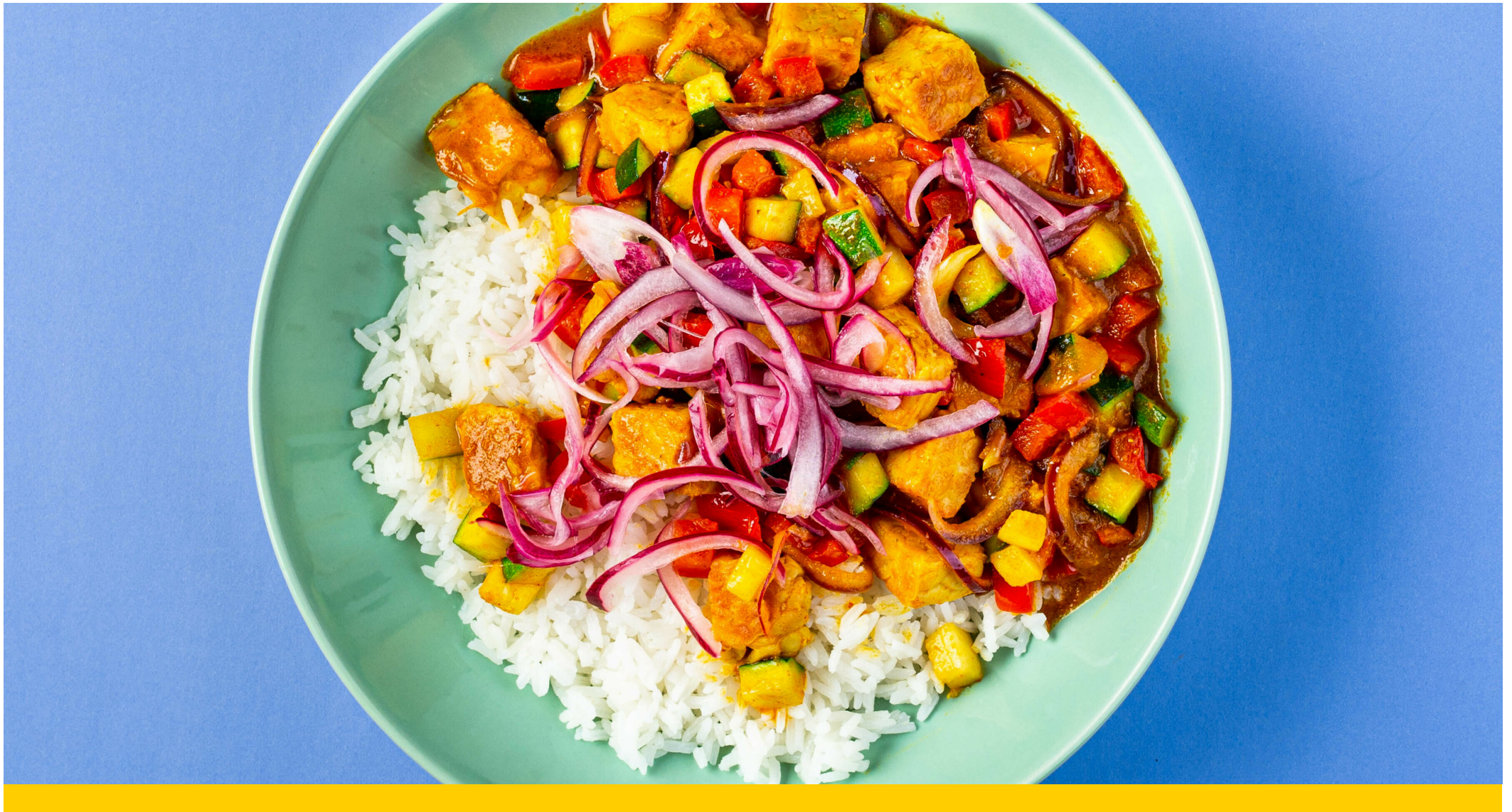




Pikantes Tofu-Gemüse-Curry

auf duftendem Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Wir lieben es bunt, munter und lebensfroh! Da passt dieses Curry gut ins Bild: Paprika, Zucchini und Currysauce bilden ein rot-gelb-grünes Powerteam, das sowohl den Reis als auch den Tofu hervorragend unterstützt. Die Currypaste sorgt dafür, dass einem wohlig warm wird - und wie das mit der Munterkeit und Lebensfreude aussieht, muss wohl jeder selbst herausfinden. Wir schätzen die Chancen aber gar nicht so schlecht ein ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Jasminreis
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 582kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 21.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in Küchenkrepp einschlagen und kräftig ausdrücken, dann in Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit 2EL Essig, ½TL Salz und 1TL Zucker vermengen. Die **Paprika** und die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Curry köcheln

250ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** einrühren und alles ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Anrichten & servieren

Das fertige **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **ingelegten Zwiebeln** garnieren.



3. Tofu & Gemüse braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Paprika**, die **Zucchini** und die **restlichen Zwiebeln** zugeben und ca. 4Min anbräunen. Die Hitze reduzieren, **¾ der Currypaste** (oder mehr nach Geschmack) und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



6. Keine Wünsche offen

Damit das Curry nicht zu schwer wird, haben wir diesmal nur mit Currypaste, Tofu und Gemüse gekocht. Unserer Meinung nach kommen die verschiedenen Aromen so am besten zur Geltung. Wer sich aber ein bisschen Cremigkeit nicht nehmen lassen will, ergänzt sein Curry je nach gewünschter Konsistenz um einen Schuss (Pflanzen-)Milch. Damit sind dann hoffentlich alle Ansprüche an ein Curry erfüllt!