



Cremiges Brokkoli-Tofu-Curry

mit Süßkartoffelwürfeln



ca. 40min



2 Personen

So ein würziges Curry wärmt herrlich schön von innen, deshalb essen wir es gerade im Winter besonders gern. Ach, wem machen wir hier eigentlich was vor - wir lieben Currys zu jeder Jahreszeit! Es spricht ja auch überhaupt nichts dagegen, und deshalb machen wir uns jetzt vorfreudig an unsere Schüsseln voll mit diesem herzhaften Brokkoli-Tofu-Curry, das wir mit Süßkartoffelwürfeln spicken und mit fluffigem Reis servieren.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 30.3g



1. 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

2EL Pflanzenöl in derselben Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Brokkoli** und die **Süßkartoffel** darin mit ½TL Salz ca. 8Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden.



5. Curry köcheln

Die **½ des Currypulvers** unterrühren. Die **Kokosmilch**, 2EL Essig und 150ml Wasser zufügen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 6-10Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, die Hitze erhöhen und das **Curry** 2-4Min. kochen lassen, bis es etwas eindickt. Den **Tofu** zugeben und ca. 2Min. erwärmen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-6Min. rundum goldbraun anbraten und mit ½TL Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Fanpastisch gewürzt

Wer von der letzten Marley Spoon-Bestellung noch ein bisschen Chili- oder Currypaste übrig hat, kann sie nach Geschmack teelöffelweise einrühren, um dem Curry etwas fein-würzige Schärfe zu verleihen. Alternativ kann die Würzpaste auch direkt mit dem Gemüse angebraten werden. Kleiner Aufwand, großer Geschmack!