



RS Kokos-Kürbis-Curry mit Tofuwürfeln

mit lockerem Reis und Spinat



ca. 40min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 600g Bio-Basmatireis
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 800ml Kokosmilch
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 400g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen. // Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

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

Energie 674kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 17.6g



In einem großen Topf 1,2L 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.



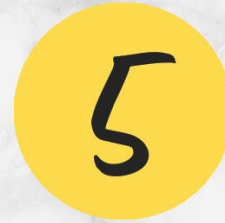
Die **Kürbisse samt Schale** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 3Min. anbraten.



Die **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch** und 200-250ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11-16Min. köcheln lassen oder bis der **Kürbis** weich ist, dabei häufig umrühren.



Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-9Min. rundum goldbraun braten.



Den **Spinat** portionsweise zum **Curry** geben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** vom Herd nehmen, mit 1½EL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit dem **Reis** servieren.