



Scharfes Gemüsecurry mit Sesamtofu

dazu brauner Reis



ca. 25min



2 Portionen

Heute kommt mal wieder ein würziges Curry auf den Tisch - mit der pflanzlichen Köstlichkeit Tofu, leckerem Gemüse und braunem Reis. Letzterer ist auch als Naturreis oder Vollkornreis bekannt und wird, im Gegensatz zu weißem Reis, unpoliert verkauft. Die kleine Haut, die das Naturreiskorn umgibt, schmeckt lecker-nussig und gibt dem Reis ein vollmundiges Aroma. Curry- und Reisgenuss vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Express-Naturreis
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen oder Woks
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 24.1g

1

1. Tofu vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Speisestärke und **1EL Currypaste** vermengen.

4

4. Curry köcheln

Die **Karotten**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. **1EL Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen und mit 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen, die Hitze reduzieren und alles 5–8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Tofu** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5–7Min. rundum knusprig anbraten. Den Herd ausschalten, den **Sesam** zugeben und untermengen, bis der **Tofu** gleichmäßig bedeckt ist. Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Currypaste** abschmecken. Den **Reis** mit dem **Gemüsecurry** und dem **Tofu** anrichten und servieren.

3

3. Reis kochen

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.

6

6. Basilikum-Brüder

Wäre das hier eine Pizza Margherita oder eine Pasta Napolitana, würden wir wahrscheinlich eine nette, grüne Garnitur mit Basilikum empfehlen. Moment – das können wir ja trotzdem tun! Da es sich hier um ein Curry handelt, raten wir allerdings nicht zu italienischem, sondern zu Thai-Basilikum. Dessen warm-würziger Geschmack passt perfekt zu Tofu, Kokosmilch und Co. Schnell garnieren und genießen!