



Thailändisches Gemüsecurry

mit Kokosmilch und Räuchertofu



20-30min



2 Personen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry nach Thailand. Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currypaste, einem echten Klassiker der asiatischen Küche. Im Vergleich zur grünen oder roten Paste ist sie milder, aber nicht weniger aromatisch dank Zutaten wie Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zitronengras, Zimt und Sternanis. Der Tofu gibt dem Gericht eine leckere, rauchige Note.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Packung Räuchertofu ⁶
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 500ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

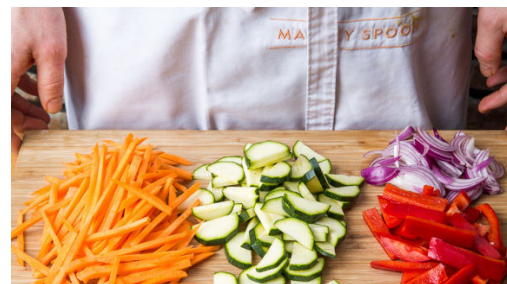
Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 59.2g, Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 24.0g



1. Tofu würzen

1-2TL Currypaste mit 1TL Pflanzenöl verrühren. Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit dem **Curryöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **restliche Currypaste nach Geschmack** dazugeben und ca. 30Sek. mitrösten. **Vorsicht**, die **Paste** ist leicht scharf. Die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Karotten** dazugeben, alles gut verrühren, mit 1 Prise Salz würzen und weitere 1-2Min. braten.



4. Kokosmilch dazugeben

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren.



5. Tofu garen

Den **Tofu** unter das **Curry** rühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, lässt das **Curry** 5-10Min. länger köcheln.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Curry** mit **1-2EL Limettensaft** abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.