



Thailändisches Tofu-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Koriander



20-30min



4 Portionen

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, Kurkuma und Zimt. Ein Gericht, in dem sich der nährhafte Tofu wahrhaft wohlfühlt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 600ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 28.4g, Eiweiß 18.8g



1. Tofu würzen

Ca. $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** mit 1EL Pflanzenöl verrühren. Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Curryöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und einmal quer halbieren, dann in möglichst dünne Stifte schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL 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 kräftigen Prise Salz würzen und weitere 1-2Min. braten.



4. Kokosmilch dazugeben

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 300-400ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren.



5. Tofu garen

Den **Tofu** unter das **Curry** rühren, mit je kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen 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

1 Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit **2-3EL Limettensaft** abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.