



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!

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

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

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

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

Energie 876kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 24.1g



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.



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.



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.



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.



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.



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!