



Thailändisches Gemüsecurry mit Tofu

dazu lockerer Vollkornreis



20-30min



4 Portionen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry in die aromatische Küche Thailands! Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currypaste. Im Vergleich zur grünen oder roten Currypaste ist sie eher mild und besteht u. a. aus Zitronengras, Limettenblättern und Gewürzen. Ergänzt wird das Gericht durch leckeren Tofu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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 683kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 22.0g



1. Tofu würzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden und mit 2TL Pflanzenöl sowie $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. Die **restliche Currypaste** unterrühren, dann die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Karotten** zugeben und 1-2Min. mitbraten. **Tipp:** Ggf. zwei Pfannen verwenden, wenn die erste zu voll wird.



5. Curry fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 200ml Wasser ablöschen, dann die **Tofuwürfel** und das **Brühgewürz** unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Das **Curry** einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit Salz und **1EL Limettensaft** abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.