



RS OP Kichererbsen-Kürbis-Curry mit Tofu

mit Bazlama-Brot, Koriander und Cashews



ca. 35min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 50g Cashewkerne ³
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Bazlama-Pfannenbrot ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße 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

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 959kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 26.9g



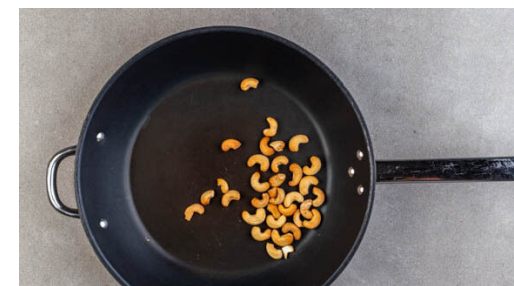
1. Kürbis schneiden

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Kürbis samt Schale** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



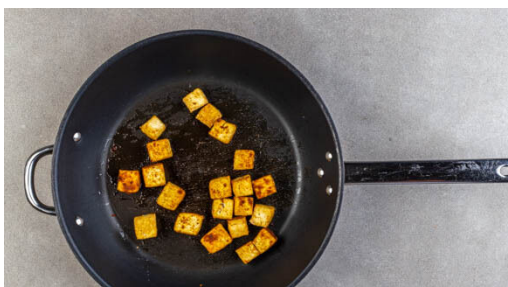
2. Curry zubereiten

Den **Kürbis** mit ½TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. anbraten. Die **Currypaste** und die **½ der Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch**, die **Kichererbsen** und 150-200ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11-16Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist. Dabei häufig umrühren.



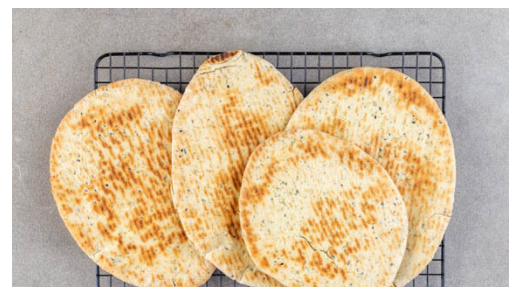
3. Cashews rösten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in der Cashewpfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Bazlama erwärmen

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Bazlama** einige Minuten auf beiden Seiten erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

Sobald der **Kürbis** gar ist, den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen, den **Limettensaft** einrühren und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit den **Cashews** garniert servieren, die **Limettenspalten** und die **Bazlama** dazu reichen.