



Kokos-Tofu-Curry mit Süßkartoffeln

mit lockerem Reis und Spinat



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

- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

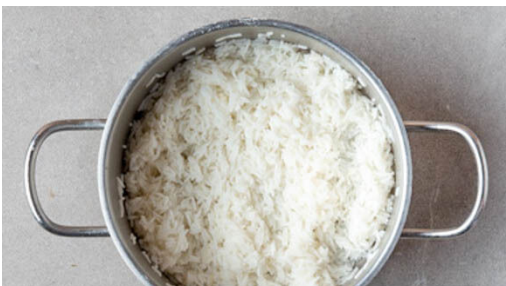
Dieses Rezept ergibt 4 Portionen. // Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

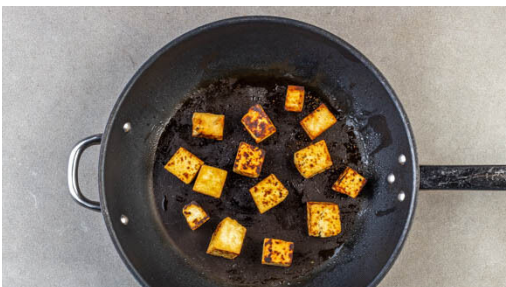
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 18.5g



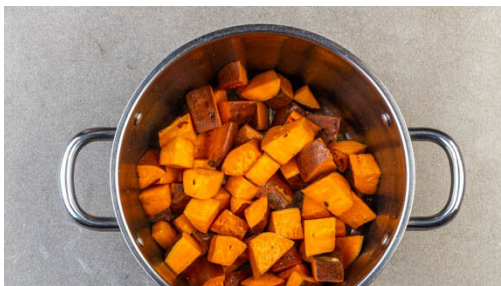
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-9Min. rundum goldbraun braten.



2. Süßkartoffeln anbraten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 3Min. anbraten.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** vom Herd nehmen, mit 1EL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Curry zubereiten

Die **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch** und 150-200ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11-16Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. Dabei häufig umrühren.



6. Anrichten & servieren

Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit dem **Reis** servieren.