



RS Kokos-Kürbis-Curry mit Tofuwürfeln

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
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 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.

Kochtipp

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 674kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 17.6g

1

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

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

2. Kürbis anbraten

Den **Kürbis samt Schale** halbieren, entkernen und 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

5. Fertigstellen & servieren

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

3

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 der **Kürbis** weich ist. Dabei häufig umrühren.

6

6. Anrichten & servieren

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