



## Thailändisches Gemüsecurry mit Tofu

dazu duftender Jasminreis



20-30min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Tofu 6
- 1 Packung gelbe Curypaste 10
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 31.2g



**1. Tofu würzen**

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in große Würfel schneiden und mit 1TL Pflanzenöl sowie **1-2TL Curypaste** 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**4. Gemüse braten**

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. **1-2EL Curypaste** unterrühren, dann die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Karotten** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



**5. Curry fertigstellen**

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablöschen und die **Tofuwürfel** sowie die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Das **Curry** einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



**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 dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



**6. Garnitur vorbereiten**

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