



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 Currypaste. Im Vergleich zur grünen oder roten Currypaste ist sie die mildeste und besteht u. a. aus Zitronengras, Limettenblättern und Gewürzen. Ergänzt wird das Gericht durch leckeren Tofu. Guten Appetit!

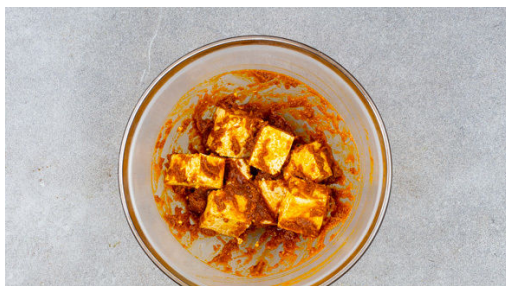
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Packung gelbe Currypaste ¹⁰
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

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



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 Currypaste** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



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.



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.



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



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



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