



Indonesischer Tofu-Gemüse-Topf

mit duftigem Basmatireis



ca. 25min



4 Portionen

Unser heutiges Gericht ist ein indonesischer Dauerbrenner: Sayur Iodeh, wie es vor Ort heißt, gibt es in unzähligen Variationen. Immer dabei sind buntes Gemüse und cremige Kokosmilch, und oft erstrahlt alles in leuchtendem Gelb - so auch bei uns! Die Farbe verdanken wir dem Currypulver, den pikanten Geschmack einem weiteren indonesischen Klassiker, dem würzigen Sambal Badijak. Ein Essen für alle Sinne!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 30g Sambal Badjak
- 300g Bio-Basmatireis
- 200ml Kokosmilch
- 2 Pck. Madras-Currypulver ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es gerne scharf mag, verwendet für den Tofu mehr Sambal Oelek.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 21.9g



1

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in Würfel schneiden, dann mit 1EL Pflanzenöl, **2TL Sambal Badjak** und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



4

4. Kokosmilch zugeben

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Currypulver** sowie je ½TL Zucker und Salz einrühren. Die Hitze reduzieren und alles bei niedriger Hitze 6-8Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt und die **Aubergine** gar ist.



2

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5

5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. leicht knusprig braten, dabei darauf achten, dass das **Sambal Badjak** nicht anbringt. Den **Tofu** auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Reis** servieren.



3

3. Gemüse anbraten

Die **Aubergine** und den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten.



6

6. Salzersatz

Eine Prise weißes Gold wirkt oftmals Wunder! Es gibt aber noch eine andere Möglichkeit: Sojasauce dient in Asien gern auch mal als flüssiger Salzersatz, und Geschmack gibt es noch dazu! Also in Schritt 4 statt Salz einfach einen kleinen Spritzer Sojasauce zugeben und genießen!