



## Indonesischer Tofu-Gemüse-Topf

mit duftigem Basmatireis



ca. 25min



4 Portionen

Unser heutiges Gericht ist ein indonesischer Dauerbrenner: Sayur lodeh, 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 Badjak. Ein Essen für alle Sinne!



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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

### 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



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.



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.



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.






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.



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 anbrennt. Den **Tofu** auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Reis** servieren.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**