



Kokos-Kürbis-Curry mit Tofuwürfeln

mit lockerem Reis und Spinat



ca. 35min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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 Curtypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Bio-Tofu¹
- 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

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Curtypaste.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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. 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. 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 Hitze unter häufigem Rühren ca. 3Min. anbraten.



3. Curry zubereiten

Die **Curtypaste** 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.



5. Spinat hinzufügen

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



6. Anrichten & servieren

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