



Thailändisches Gemüsecurry mit Tofu

dazu duftender Jasminreis

⌚ 20-30min ⌂ 3 Portionen

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 eher mild und besteht u. a. aus Zitronengras, Limettenblättern und Gewürzen. Ergänzt wird das Gericht durch leckeren Tofu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Bio-Tofu 1
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbeschädigte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

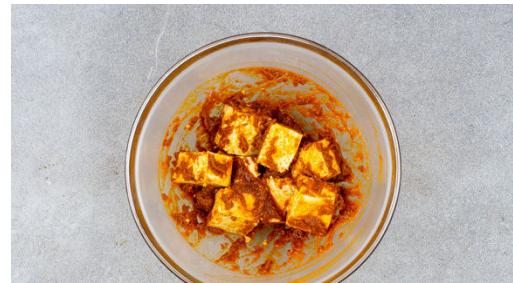
Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currysauce.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 30.8g



1. Tofu würzen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für **225g Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1TL Pflanzenöl sowie **2TL Currysauce** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Reis kochen

225g 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 großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen.

1EL Currysauce oder mehr unterrühren, dann die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Karotten** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



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 feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Garnitur vorbereiten

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, dann die **Tofuwürfel** und die **½ 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.

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