



Veganes Kokos-Quinoa-Curry mit Tofu

mit Süßkartoffeln und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Wenig Aufwand und großen Genuss, das wünschen wir uns doch alle nach einem anstrengenden Tag. Unsere Köchin Anne hat uns erhört und hier ein wunderbares veganes Rezept gezaubert, das es an nichts fehlen lässt. In der cremigen Kokosmilchsauce mit gelber Currypaste garen Quinoa, Süßkartoffeln, Zucchini und fruchtige Kirschtomaten. Dazu gibt es knusprigen Tofu, der mit Ahornsirup und Sojasauce leicht karamellisiert wird. Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 200g Quinoa
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1040kcal, Fett 50.0g,
Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 38.1g



1. Curry ansetzen

Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, dann mit den **Süßkartoffeln**, der **Kokosmilch**, **1-2TL Currypaste** und 200ml Wasser in einen mittelgroßen Topf geben. Zum Kochen bringen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen.



4. Curry fertigstellen

Nach 15Min. die **Zucchini**, die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** zum **Curry** geben und das **Curry** nach Geschmack mit mehr **Currypaste**, der **1/2 der Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Auf der niedrigsten Stufe bis zum Servieren gar ziehen lassen. **Tipp:** Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.



2. Tofu und Gemüse schneiden

Inzwischen den **Tofu** in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden und diese diagonal halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und **grünen Teil** trennen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Mit dem **Ahornsirup** und der **restlichen Sojasauce** ablöschen und noch 2-3Min. braten, bis die **Sauce** leicht karamellisiert. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.