



Veganes Kokos-Quinoa-Curry mit Tofu

mit Süßkartoffeln und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 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 Currysauce 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
- 400g Quinoa
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 2 Packungen Tofu⁶
- 2 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 940kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 35.9g



1. Curry ansetzen



2. Tofu und Gemüse schneiden



3. Erdnüsse hacken



4. Curry fertigstellen



5. Tofu braten



6. Anrichten und servieren

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

Den **Tofu** in einer großen 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.