



## Thai-Curry mit Tofu und Blumenkohl

dazu Koriander-Limetten-Reis



20-30min



2 Personen

Lust auf einen deftig-veganen Gaumenschmaus, der nicht nur die Geschmacksknospen wachrüttelt, sondern auch so richtig schön sättigt und wärmt? Aber gerne doch: Einmal rotes Thai-Curry mit knusprig gebratenem Tofu, fruchtiger Paprika und frischem Ingwer auf lecker mit Koriander und Limette angemachtem Reis! Ach ja: Als Krönung gibt es mit Curry panierten und im Ofen gebackenen Blumenkohl. Sooo lecker!



## Was du von uns bekommst

- 200g Basmatireis
- 1 Blumenkohl
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 50g Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 977kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 116.9g, Eiweiß 31.3g



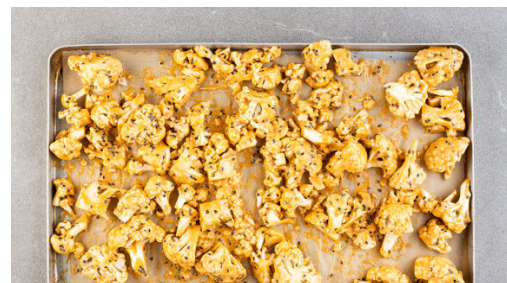
### 1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben 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. Tofu anbraten

Den **Tofu** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben, **1/2-1EL Currypaste** unterrühren und alles weitere ca. 2Min. braten.



### 2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden. In einer großen Schüssel 50g Mehl mit **1TL Currypaste oder mehr**, dem **Sesam**, 1/2TL Salz und 8-10EL Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Den **Blumenkohl** gut untermengen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und 15-20Min. im Ofen knusprig backen.



### 5. Curry kochen

Die **Kokosmilch**, den **Limettensaft** und 100ml Wasser angießen und einmal aufkochen lassen, dann das **Curry** bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 6. Reis verfeinern

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Ca. **2/3 des Korianders** und **1TL Limettenabrieb** unter den **Reis** mischen. Das **Curry** mit dem **Reis** und dem **Blumenkohl** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.