



Thailändisches Tofu-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Koriander



20-30min



2 Portionen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry nach Thailand. Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currypaste, einem echten Klassiker der asiatischen Küche. Im Vergleich zur grünen oder roten Paste ist sie milder, aber nicht weniger aromatisch dank Zutaten wie Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zitronengras, Kurkuma und Zimt. Ein Gericht, in dem sich der nährhafte Tofu wahrhaft wohlfühlt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 50.1g, Kohlenhydrate 33.4g, Eiweiß 20.3g



1. Tofu würzen

1-2TL Currypaste mit ½EL Pflanzenöl verrühren. Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Curryöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und einmal quer halbieren, dann in möglichst dünne Stifte schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **restliche Currypaste nach Geschmack** dazugeben und ca. 30Sek. mitrösten. **Vorsicht**, die **Paste** ist leicht scharf. Die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Karotten** dazugeben. Alles gut verrühren, mit 1 Prise Salz würzen und weitere 1-2Min. braten.



4. Kokosmilch dazugeben

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



5. Tofu garen

Den **Tofu** unter das **Curry** rühren, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, lässt das **Curry** 5-10Min. länger köcheln.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit **1-2EL Limettensaft** abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.