



Cremiges Brokkoli-Tofu-Curry

mit Süßkartoffelwürfeln



ca. 40min



4 Portionen

So ein würziges Curry wärmt herrlich schön von innen, deshalb essen wir es gerade im Winter besonders gern. Ach, wem machen wir hier eigentlich was vor – wir lieben Currys zu jeder Jahreszeit! Es spricht ja auch überhaupt nichts dagegen, und deshalb machen wir uns jetzt vorfreudig an unsere Schüsseln voll mit diesem herzhaften Brokkoli-Tofu-Curry, das wir mit Süßkartoffelwürfeln spicken und mit fluffigem Reis servieren.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 30.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



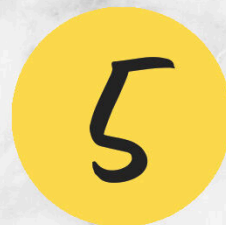
4. Gemüse braten

4EL Pflanzenöl in derselben Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Brokkoli** und die **Süßkartoffel** darin mit 1TL Salz ca. 8Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden.



5. Curry köcheln

Das **Currypulver** unterrühren. Die **Kokosmilch**, 3EL Essig und 300ml Wasser zufügen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 6-10Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, die Hitze erhöhen und das **Curry** 2-4Min. kochen lassen, bis es etwas eindickt. Den **Tofu** zugeben und ca. 2Min. erwärmen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-6Min. rundum goldbraun anbraten und mit 1TL Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Fanpastisch gewürzt

Wer von der letzten Dinnerly-Bestellung noch ein bisschen Chili- oder Currypaste übrig hat, kann sie nach Geschmack teelöffelweise einrühren, um dem Curry etwas fein-würzige Schärfe zu verleihen. Alternativ kann die Würzpaste auch direkt mit dem Gemüse angebraten werden. Kleiner Aufwand, großer Geschmack!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Presse](#) [Jobs](#) [Feedback](#) [Help](#) [Legal](#) [Privacy](#) [Terms](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Media](#) [Press](#) [PR](#) [Marketing](#) [Sales](#) [Support](#) [Help](#) [FAQ](#) [Contact](#) [About](#) [Blog](#) [News](#) [Events](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#)