MARLEY SPOON



Kokos-Tofu-Curry mit Süßkartoffeln

mit lockerem Reis und Spinat

ca. 35min 4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Bio-Tofu [1]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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
Enthält: **Sojabohnen** (1).

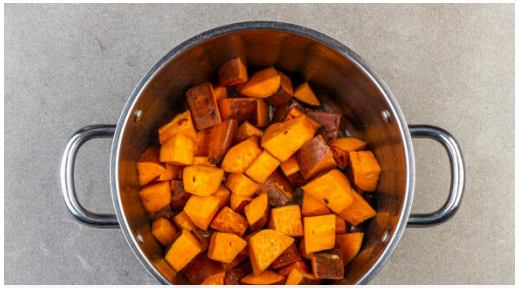
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 753kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 19.5g



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.



2. Süßkartoffeln anbraten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 3Min. anbraten.



3. Curry zubereiten

Die **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch** und 150–200ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11–16Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. Dabei häufig umrühren.



4. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2–3cm große Würfel schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6–9Min. rundum goldbraun braten.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** vom Herd nehmen, mit 1EL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten & servieren

Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit dem **Reis** servieren.