MARLEY SPOON



Thailändisches Gemüsecurry mit Tofu

dazu duftender Jasminreis

20-30min 6 Portionen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry in die aromatische Küche Thailands! Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currypaste. Im Vergleich zur grünen oder roten Currypaste ist sie eher mild und besteht u. a. aus Zitronengras, Limettenblättern und Gewürzen. Ergänzt wird das Gericht durch leckeren Tofu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 4 Pck. Bio-Tofu [1]
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 3 Karotten
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

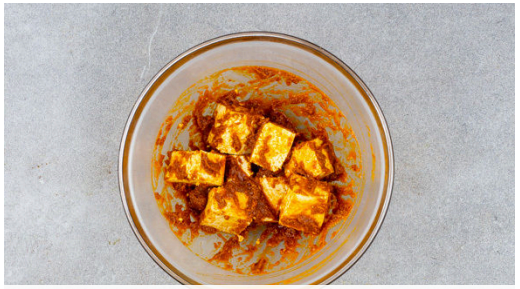
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 679kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 30.3g



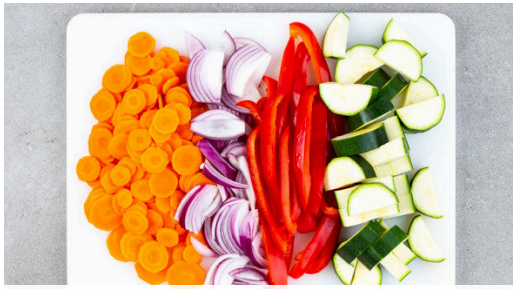
1. Tofu würzen

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1EL Pflanzenöl sowie ⅔ **der Currypaste** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. Die **restliche Currypaste** unterrühren, dann die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Karotten** zugeben und 1–2Min. mitbraten. **Tipp:** Ggf. zwei Pfannen verwenden, wenn die erste zu voll wird.



5. Curry fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 300ml Wasser ablöschen, dann die **Tofuwürfel** und das **Brühgewürz** unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Das **Curry** einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe 5–10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Garnitur vorbereiten

Eine Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit Salz und **1–2EL Limettensaft** abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

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. **#marleyspooning**