



Thailändisches Tofu-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Koriander



20-30min



3-4 Personen

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, Zimt und Sternanis. Ein Gericht, in dem sich der nährhafte Tofu wahrhaft wohlfühlt!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gelbe Currypaste
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 600ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

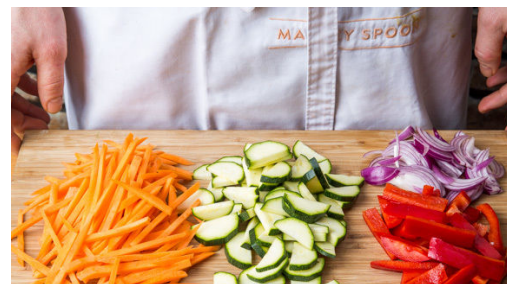
Nährwertangaben pro Portion

Energie 565kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 25.1g, Eiweiß 21.5g



1. Tofu würzen

Ca. **1/3 der Currypaste** mit 1EL Pflanzenöl verrühren. Den **Tofu** trocken tupfen, mit dem **Curryöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in möglichst dünne Stifte schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL 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 300-400ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren.



5. Tofu garen

Den **Tofu** unter das **Curry** rühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken 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, **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.