MARLEY SPOON



RS Paprika-Kichererbsen-Curry mit Tofu

auf Basmati-Koriander-Reis

30-40min 4 Portionen

Na, mal wieder Lust auf leckeres Curry? So ein Zufall – wir haben gerade eins im Angebot! Das heutige Exemplar kommt mit knackiger Paprika, Kichererbsen und goldbraun gebackenen Tofuscheiben daher. Sie alle baden in einer köstlichen Sauce, die dank Ingwer, Knoblauch und einer leckeren Gewürzmischung richtig viel Aroma auf den Tisch bringt. Dazu gibt es natürlich flockigen Reis, garniert wird mit feinem Koriander. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Margarine
- 3EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 815kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 29.6g



1. Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** jeweils längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Tofu** vorsichtig mit 2EL Olivenöl, 2EL Mehl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Reis kochen

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.



3. Tofu backen

Den **Tofu** auf ein oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegte(s) Backblech(e) geben und gleichmäßig verteilen, sodass sich die **Tofuscheiben** nicht berühren. Im Ofen 20–24Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 4EL Margarine bei mittlerer Hitze 5–7Min. anschwitzen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, mit der **Paprika** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 5Min. mitbraten.



5. Curry köcheln

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Tomatenmark** und der **Gewürzmischung** zu dem **Gemüse** geben und ca. 1Min. anschwitzen. Mit 1EL Essig ablöschen, den Essig verdampfen lassen und 2TL Mehl untermengen. 300ml Wasser, das **Brühgewürz** und 1TL Zucker dazugeben. Das **Curry** aufkochen und bei mittlerer Hitze 7–10Min. einköcheln lassen.



6. Reis verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. teelöffelweise mehr Mehl hinzugeben, falls das **Curry** zu flüssig ist. Den **Tofu** unterheben. Die **½ des Korianders** und 1EL Margarine unter den **Reis** mengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert 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**