MARLEY SPOON



Kokos-Kürbis-Curry mit Tofuwürfeln

mit lockerem Reis und Spinat

ca. 40min 8 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

- 600g Bio-Basmatireis
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 800ml Kokosmilch
- 2 Pck. Bio-Tofu [1]
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe mit Deckel
- große 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 678kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 18.6g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 1,2L 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. Kürbis anbraten

Die **Kürbisse samt Schale** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl und 1TL 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 200–250ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11–16Min. köcheln lassen oder bis der **Kürbis** weich ist, dabei häufig umrühren.



4. Tofu braten

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



5. Spinat hinzufügen

Den **Spinat** portionsweise zum **Curry** geben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** vom Herd nehmen, mit 1½EL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten & servieren

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