MARLEY SPOON



Cremiges Brokkoli-Tofu-Curry

mit Süßkartoffelwürfeln

ca. 40min 4 Portionen

So ein würziges Curry wärmt herrlich schön von innen, deshalb essen wir es gerade im Winter besonders gern. Ach, wem machen wir hier eigentlich was vor – wir lieben Currys zu jeder Jahreszeit! Es spricht ja auch überhaupt nichts dagegen, und deshalb machen wir uns jetzt vorfreudig an unsere Schüsseln voll mit diesem herzhaften Brokkoli-Tofu-Curry, das wir mit Süßkartoffelwürfeln spicken und mit fluffigem Reis servieren.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 944kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 32.7g



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. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in 1–2cm große Würfel schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5–6Min. rundum goldbraun anbraten und mit 1TL Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse braten

4EL Pflanzenöl in derselben Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Brokkoli** und die **Süßkartoffel** darin mit 1TL Salz ca. 8Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Curry köcheln

Das **Currypulver** unterrühren. Die **Kokosmilch**, 3EL Essig und 300ml Wasser zufügen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 6–10Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, die Hitze erhöhen und das **Curry** 2–4Min. kochen lassen, bis es etwas eindickt. Den **Tofu** zugeben und ca. 2Min. erwärmen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Fanpastisch gewürzt

Wer von der letzten Dinnerly-Bestellung noch ein bisschen Chili- oder Currypaste übrig hat, kann sie nach Geschmack teelöffelweise einrühren, um dem Curry etwas fein-würzige Schärfe zu verleihen. Alternativ kann die Würzpaste auch direkt mit dem Gemüse angebraten werden. Kleiner Aufwand, großer Geschmack!

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**