MARLEY SPOON



Cremiges Brokkoli-Tofu-Curry

mit Süßkartoffelwürfeln

ca. 40min 2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Bio-Tofu [2]
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 947kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 32.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Süßkartoffel** 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5–6Min. rundum goldbraun anbraten und mit ½TL Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse braten

2EL Pflanzenöl in derselben Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Brokkoli** und die **Süßkartoffel** darin mit ½TL 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

Die **½ des Currypulvers** unterrühren. Die **Kokosmilch**, 2EL Essig und 150ml 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 Marley Spoon-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**