



Veganes Auberginen-Tofu-Curry

mit Mandel-Peperoni-Öl und Reis



ca. 30min



2 Personen

Wir hier bei Marley Spoon sind ja große Curry-Enthusiasten. Und besonders unsere Köchin Tamara ist eine wahre Curryphäe, wenn es um die indisch inspirierte Küche geht! Auch heute begeistert sie uns - und ganz sicher auch dich! - mit einem veganen Korma mit saftiger Aubergine, knusprigem Tofu und cremiger Kokosmilch. Dazu ein raffiniertes Mandel-Peperoni-Öl als feuriges Topping, und schon singen die Geschmacksknospen! Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 200g Basmatireis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 rote Peperoni
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Ggf. übriges Würzöl einfach für das nächste Curry oder ein anderes Pfannengericht verwenden.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1000kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 23.6g



1. Tofu vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Auberginen** längs vierteln und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tofuwürfel** trocken tupfen, mit 1TL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und der **1/2 des Knoblauchs** vermengen und ziehen lassen.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 4-6Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** separat in Ringe schneiden.



5. Würzöl zubereiten

Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Die **Mandeln** grob hacken und in der Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze leicht anbräunen. Die **Mandeln samt Öl** aus der Pfanne nehmen und mit dem **restlichen Knoblauch** und der **Peperoni nach Wunsch** vermengen, mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz würzen.



3. Curry ansetzen

Die **Auberginen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln** mit 1 Prise Salz zu den **Auberginen** geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Currypaste** unterrühren und alles ca. 1Min. weiterbraten. Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, einmal aufkochen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-15Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Tofu** unterheben. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten, nach Geschmack mit dem **Mandel-Peperoni-Öl** beträufeln und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.