



Thailändisches Gemüsecurry mit Tofu

dazu duftender Jasminreis



20-30min



2 Personen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry in die aromatische Küche Thailands! Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Currysauce. Im Vergleich zur grünen oder roten Currysauce ist sie eher mild und besteht u. a. aus Zitronengras, Limettenblättern und Gewürzen. Ergänzt wird das Gericht durch leckeren Tofu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Packung Tofu 6
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbeschädigte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 23.4g



1. Tofu würzen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1TL Pflanzenöl sowie **1-2TL Currysauce** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. **1-2EL Currysauce** unterrühren, dann die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Karotten** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



5. Curry fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen, dann die **Tofuwürfel** und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Das **Curry** einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit Salz und **1EL Limettensaft** abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.