



Thailändisches Gemüsecurry

mit Kokosmilch und Räuchertofu



20-30min



2 Personen

Heute entführen wir euch mit einem feinen Gemüsecurry nach Thailand. Der exotische Geschmack kommt dabei von der gelben Curry Paste, einem echten Klassiker der fernöstlichen Küche. Im Vergleich zur grünen und roten Paste, ist es die mildeste und besteht aus Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zitronengras, Zimt und Gewürznelken. Der Tofu gibt dem Gericht eine leckere, rauchige Note und sorgt für eine ...

Was du von uns bekommst

- Kokosmilch
- Karotte
- rote Paprika
- Zucchini
- geräucherter Tofu ^{1,6}
- Limette
- gelbe Currypaste
- frischer Koriander
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 748.0kcal, Fett 55.4g, Eiweiß 24.1g, Kohlenhydrate 31.9g



1. Tofu vorbereiten

1-2TL der **Currypaste** mit 1TL Öl vermengen. **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Currypaste** marinieren. Für den Moment beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1cm dicke, längliche Streifen schneiden. **Zucchinienden** abschneiden, dann **Zucchini** der Länge nach halbieren und in 5mm dicke Scheiben schneiden. **Karotten** schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden.



3. Gemüse anbraten

Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Öl auf mittelhoch erwärmen und die **Zwiebel** darin 2Min. anbraten. Dann nach gewünschtem Schärfegrad 2-3TL oder weniger **Currypaste** darin ca. 30Sek. anrösten. Das restliche **Gemüse** aus **Schritt 2** dazugeben und alles gut vermengen. Das **Gemüse** mit einer Prise Salz 1-2Min. anrösten.



4. Kokosmilch dazugeben

Gemüse mit **Kokosmilch** ablöschen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



5. Curry kochen

Tofu mit in den Topf geben und kurz unterrühren, dann das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und ca. 10Min. köcheln lassen. Wer das **Gemüse** nicht so knackig mag, lässt das **Curry** weitere ca. 5-10Min. köcheln bis das **Gemüse** die gewünschte Konsistenz hat.



6. Servieren

Währenddessen eine **halbe Limette** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken. Zum Schluss das **Curry** mit **1-2EL Limettensaft** abschmecken. Den **Koriander** beim Anrichten darüber verteilen und mit den **Limettenspalten** servieren.