

Rezept

Brokkoli-Kürbis-Curry mit Thai-Basilikum

Ein Rezept von Brokkoli-Kürbis-Curry mit Thai-Basilikum, am 14.07.2024

Zutaten

250 g Tofu	4 EL Shoyusauce
¼ kleiner Hokkaido-Kürbis	½ mittelgroßer Brokkoli
½ kleiner Blumenkohl	1 kleine Aubergine
½ Limette	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 Stück Kurkuma (2 cm lang)	1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln	5 EL Olivenöl
7 Kaffir-Limettenblätter	2 Dosen Kokosmilch (à 400 g)
3 TL rote Thai-Currypaste	Meersalz
Pfeffer	½ Bund Koriandergrün
4 Stängel Thai-Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Tofu kalt abspülen, abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit Shoyu in einer Schale mischen und ca. 10 Min. marinieren. Dabei einmal wenden.
2. Inzwischen den Kürbis unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen und den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Aubergine waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Limette auspressen.
3. Ingwer, Kurkuma und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. In einem großen Topf 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Ingwer, Kurkuma und Knoblauch zufügen und bei kleiner Hitze goldgelb braten. Limettenblätter kurz mitgaren. Mit Kokosmilch ablöschen, Currypaste darin auflösen und die Sauce weiterkochen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Parallel dazu das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den marinierten Tofu darin rundum goldgelb anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
5. Kürbis, Brokkoli und Blumenkohl in die Sauce geben und ca. 10 Min. darin garen. Danach die Auberginenwürfel zufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Den Tofu vorsichtig unterheben und das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
6. Koriandergrün und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Curry in vier Schalen anrichten, mit den Kräuterblättern bestreuen und servieren.