Rezept

Grüner Curry-Kokos-Eintopf

Ein Rezept von Grüner Curry-Kokos-Eintopf, am 03.07.2025

Zutaten

2 Stangen	Lauch (ca. 400 g)
2	junge Zucchini (ca. 300 g)
4 TL	grüne Thai-Currypaste
750 ml	Gemüsebrühe
¼	Chinakohl (ca. 300 g)
1	Bio-Limette (nach Belieben)
400 g	Brokkoli
2 EL	Öl
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
4 EL	Fischsauce
200 g	Tofu indische Art (z. B. Curry-Mango; ersatzweise Tofu natur)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 31 g F, 18 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, den dicken Stiel schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in ca. 1-2 cm breite Stücke schneiden.

2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Lauch und Brokkoli zugeben und ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Currypaste hinzufügen und kurz anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen, aufkochen und mit 3 EL Fischsauce würzen. Den Eintopf zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 5 Min. garen.

3. In der Zwischenzeit den Chinakohl waschen, putzen, den dicken Strunk herausschneiden und den Kohl in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Tofu trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Limette nach Belieben heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, die zweite Hälfte in Spalten schneiden.

4. Zucchini, Chinakohl und Tofu in den Eintopf geben und weitere 3 Min. mitgaren. Mit übriger Fischsauce und nach Belieben mit Limettensaft abschmecken. Den Eintopf auf Teller verteilen und nach Wunsch mit Limettenspalten garnieren.