

Rezept

Grünes Kokos-Curry

Ein Rezept von Grünes Kokos-Curry, am 23.04.2024

Zutaten

1 Chili-Schote	1 Knoblauchzehe
30 g frischer Ingwer	2 Zwiebeln
300 g Brokkoli	1 Zucchini
1 EL Öl	2 TL Currypulver
1 kleine Dose Kokosmilch (160 ml)	100 g Tofu
150 g Vollmilchjoghurt	2 EL gemahlene Mandeln
Salz	etwas Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 327 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote waschen und putzen, den Knoblauch und den Ingwer schälen. Alles fein hacken. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Brokkoli und den Zucchini waschen, putzen und mundgerecht würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Knoblauch-Ingwer-Chilimischung darin unter Rühren anbraten. Curry einrühren, dann auch das Gemüse. Mit der Kokosmilch ablöschen und zugedeckt 10 Min. schmoren.
3. Den Tofu mundgerecht würfeln. Den Joghurt mit den Mandeln glatt rühren. Tofu und Mandeljoghurt unter das Gemüse rühren und alles bei schwacher Hitze noch 5 Min. sanft garen.
4. Anschließend das Kokos-Curry mit Salz abschmecken und nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen.