

Rezept

Kokos-Tofu mit Currygemüse

Ein Rezept von Kokos-Tofu mit Currygemüse, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN KOKOS-TOFU:

600 g Tofu natur	Salz
ca. 50 g Kokosraspel	2 EL Öl

FÜR DAS GEMÜSE:

1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
1 große Aubergine	2 rote Paprikaschoten
2-3 Pakchoi (ca. 500 g, ersatzweise ½ Chinakohl)	1 EL Öl
2 TL Currypulver	1/4 l Gemüsebrühe
1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)	Salz
1 Spritzer Limettensaft	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Für den Kokos-Tofu den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Die Kokosraspel auf einen flachen Teller geben, die Tofuscheiben darin wälzen und beiseitestellen.
2. Für das Gemüse die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Aubergine putzen, waschen und würfeln. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Pak Choi putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin kurz andünsten. Aubergine und Paprika dazu- geben und kurz anbraten. Den Pak Choi hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz andünsten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den panierten Tofu darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 - 3 Min. braten. Die Kokosmilch zum Currygemüse gießen und alles noch kurz köcheln lassen, dann mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Kokos-Tofu nach Belieben in Würfel schneiden, das Currygemüse mit Koriander bestreuen und mit dem Tofu servieren.