

## Rezept

# Rotes Thai-Curry mit Seitan

Ein Rezept von Rotes Thai-Curry mit Seitan, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> Jasminreis	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>150 g</b> Baby-Pak-Choi
<b>1</b> Möhre	<b>1</b> rote Paprika
<b>200 g</b> Seitan	<b>2 EL</b> Erdnussöl
<b>1 TL</b> rote Currypaste	<b>200 g</b> Kokosmilch
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> Sojasauce
<b>1 EL</b> Limettensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 13 g F, 29 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

---

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Pak Choi putzen, waschen und die Wurzelenden knapp abschneiden. Die Stauden je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Die Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und anschließend in dünne Streifen schneiden. Den Seitan in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

---

3. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Den Seitan darin bei mittlerer bis starker Hitze in 4 Min. unter Rühren knusprig braten, dann herausnehmen und auf einen Teller geben.

---

4. Den restlichen EL Öl im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Möhre und Paprika hineingeben und alles ca. 3 Min. unter Rühren braten. Die Currypaste einrühren und ca. 15 Sek. mitbraten. Kokosmilch, Brühe, Sojasauce und Limettensaft einrühren.

---

5. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in den Wok legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 4-5 Min. garen. Den Seitan untermischen und das Curry zusammen mit dem Jasmin-Reis servieren.