Rezept

Rotes Thai-Curry mit Tofu

Ein Rezept von Rotes Thai-Curry mit Tofu, am 23.04.2024

Zutaten

1 walnussgroßes Stück	frischer Ingwer (ca. 12 g)
1 große	Limette
3-4 EL	Sojasauce
200 g	Natur-Tofu
100 g	Zuckerschoten oder grüne Bohnen (TK)
100 g	Mini-Maiskolben (Asienladen)
	Salz
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
einige Stängel	Thai-Basilikum
1 kleines Stück	frische rote Chilischote
1 Stängel	Zitronengras
1 TL	brauner Zucker
2 EL	Öl
1	Möhre
1-2 Stauden	Mini-Pak-Choi (ca. 100 g)
2 EL	Cashewkerne
	schwarzer Pfeffer
2-4 EL	rote Currypaste (Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Das Chilischotenstück waschen, je nach gewünschter Schärfe entkernen und sehr fein würfeln. Das Zitronengras waschen und eventuell von äußeren Blättern befreien, den dicken unteren Teil sehr fein schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel Ingwer, Chili und Zitronengras mit 3 EL Limettensaft, knapp 1/2 TL braunem Zucker und 3 EL Sojasauce verrühren. 1 EL Öl unterrühren. Den Tofu in 1-2 cm große Würfel schneiden, in der Marinade wenden und darin ziehen lassen.

2. Inzwischen die Möhre schälen, putzen und in Scheiben hobeln oder schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen, eventuell vorhandene Fädchen abziehen, die Schoten schräg halbieren. Grüne Bohnen antauen lassen und halbieren. Den Pak-Choi putzen und waschen. Weiße Teile und grüne Blätter getrennt in schmale Streifen schneiden. Die Maiskölbchen waschen und kleiner schneiden.

3. Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Die Cashewkerne etwas kleiner hacken und im heißen Wok ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

4. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Tofu im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Wenden in 3-5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen, leicht salzen und pfeffern, dann beiseitestellen.

5. Von der Kokosmilch den festeren Teil ablöffeln und im heißen Wok aufkochen. Je nach gewünschter Schärfe 2-4 EL Currypaste einrühren und ca. 1 Min. mitkochen. Dann die Möhrenscheibchen, die Zuckerschoten oder Bohnen sowie die Maiskölbchen und die weißen Pak-Choi-Streifen einrühren. Die restliche Kokosmilch und die Tofumarinade dazugießen, alles aufkochen, dann bei kleinster Hitze 5-7 Min. ziehen lassen. Wenn die Sauce zu dick wird, mit etwas Wasser verdünnen.

---

6. Inzwischen das Thai-Basilikum kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und kleiner zupfen. Die grünen Pak-Choi-Streifen und den Tofu zum Curry geben und erhitzen. Das Curry mit übrigem Limettensaft sowie restlichem Zucker und Sojasauce abschmecken und mit Cashewkernen und Thai-Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Reis oder ein Schälchen Nudeln, zum Beispiel Reisnudeln.