

Rezept

Spargel-Erbсен-Curry mit Tofu

Ein Rezept von Spargel-Erbсен-Curry mit Tofu, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Natur-Tofu	3 EL Limettensaft
1 TL brauner Zucker	Salz
Pfeffer	1 TL Madras-Currypulver
400 g weißer Spargel	1 Schalotte
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 Knoblauchzehe
3 EL Öl	1 EL gelbe Thai-Currypaste (Asienregal)
200 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)	100 ml Gemüsefond oder Brühe (Glas oder Instant)
150 g TK-Erbсен (oder frisch gepellte Erbсен)	30 g Cashewkerne
5 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in 1 - 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Limettensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Currypulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Tofu in der Marinade wenden und 1 Std. marinieren.
2. Inzwischen den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen schräg in 2 - 3 cm breite Stücke schneiden. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln.
3. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen. Currypaste und Knoblauch darin 1 - 2 Min. andünsten. Schalotten, Ingwer und Spargel dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. Kokosmilch und Fond oder Brühe dazugießen. Alles salzen und offen insgesamt ca. 10 Min. garen, bis der Spargel gar ist, aber noch Biss hat. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Erbсен dazugeben.
4. In einer beschichteten Pfanne die Cashewkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und im heißen Fett unter Wenden in ca. 5 Min. goldbraun braten.
5. Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter mit den zarten Stielen grob hacken. Das Curry mit dem gebratenen Tofu anrichten, mit Koriandergrün und Cashewkernen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.