

Rezept

Tofu mit Zuckerschoten und Currysauce

Ein Rezept von Tofu mit Zuckerschoten und Currysauce, am 17.04.2024

Zutaten

600 g Tofu	3 EL Sojasauce
250 g Zuckerschoten	Salz
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)	1 EL Öl
3 TL rote Thai-Currypaste	150 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch	1 EL Limettensaft
2 Frühlingszwiebeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden und mit der Sojasauce mischen. Zuckerschoten waschen und putzen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin etwa 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und leicht schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in Wok oder Pfanne erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Currypaste dazugeben und kurz braten. Tofu gut unterrühren, dann Brühe und Kokosmilch dazugießen. Aufkochen und 5 Min. leise köcheln lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken, Zuckerschoten unterrühren und erwärmen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren auf den Tofu streuen.