

Rezept

Vegetarisches Gemüsecurry mit Tofu

Ein Rezept von Vegetarisches Gemüsecurry mit Tofu, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Zuckerschoten	4 Frühlingszwiebeln
150 g Hokkaido-Kürbis	1 Pak Choi (oder 50 g Mangold)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	8 frische Mini-Maiskolben
2 Möhren	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	2 EL Sesamöl
2 TL rote Currypaste (Asienladen)	1-2 EL Sojasauce
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	1/2 Limette
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	200 g Tofu

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zuckerschoten waschen und putzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Kürbis waschen, entkernen und samt Schale in Stücke schneiden. Pak Choi waschen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Maiskölbchen längs halbieren. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. 1 EL Öl in einem Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Kürbis, Paprikaschoten, Möhren und Maiskölbchen darin 2-3 Min. anbraten. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Pak Choi und Currypaste untermischen.
3. Dann mit Sojasauce und Kokosmilch aufgießen. Das Curry bei mittlerer Hitze 4-5 Min. köcheln lassen. Den Saft der Limettenhälfte auspressen. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft würzen.
4. Den Tofu würfeln. Das restliche Öl erhitzen, den Tofu darin rundum goldbraun anbraten und auf dem Curry verteilen. Dazu passen Reis oder asiatische Nudeln.