

Tofu-Curry mit Gemüse (4 Pers.) Thailändisch

Pro Pers.: 345 kcal / 1444 KJ / 25.5 g Fett / 17 g Protein /
11 g Kohlenhydrate



- | | | |
|--------|---|---|
| 250 g | Tofu | in Würfeli schneiden, in eine kleine Schüssel geben |
| 4-5 El | Sojasauce | zugeben, 15-20 Min. marinieren lassen |
| 2 El | Erdnussöl | in einer Bratpfanne oder Wok erwärmen, marinierter Tofu darin gleichmässig anbraten, herausnehmen |
| 1 | Zwiebel, fein | |
| 1-2 El | rote od. grüne Currypaste | Zwiebel und Currypaste im Öl unter Rühren ca. 5 Min. andünsten |
| 4 dl | Kokosmilch | |
| ¾ TI | Salz | zugeben |
| 600 g | Saisongemüse, gewürfelt | Gemüse zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen |
| 1 TI | Limetten- od. Zitronensaft | |
| ½ Bund | glatte Petersilie oder Korianderkraut, fein | Gewürze zugeben, angebratener Tofu zugeben und 3-5 Min. durchziehen lassen |

- Tipp:**
- Als Gemüse eignen sich: grüne Bohnen, Broccoli, Peperoni, Rüebl, Lauch, Kürbis, Tomaten, Erbsen, Bohnen, oder Chinakohl oder auch Tiefkühlmischungen
 - Die rote oder grüne Currypaste findet man in vielen Läden als thailändische Currypaste. Das Rezept eignet sich auch mit indischem Currypulver oder –Paste.
 - Ev. Zitronengras (fein geschnitten) oder Limettenblätter zugeben
 - **Tofu:** hat fast keinen Eigengeschmack und eignet sich somit für verschiedenste Gerichte. Wegen seinem hochwertigen Protein ist es ein guter Fleischersatz für Vegetarier. Daneben enthält es wenig Fett und Kalorien und ist leicht verdaulich.

Vollkorn-Reis (4 Pers.)

Pro Pers.: 218 kcal / 914 KJ / 1.5 g Fett / 5 g Protein / 46 g Kohlenhydrate

- | | | |
|-------|----------|--|
| 250 g | Vollreis | Reis in einem Mehlsieb in viel kaltem Wasser spülen, bis der Reis klar bleibt, abtropfen lassen |
| 6 dl | Wasser | aufkochen, Reis zugeben, 35 Min köcheln lassen |
| 1 TI | Meersalz | zugeben, bei abgeschalteter Herdplatte 15 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel den fertigen Reis auflockern. |

- Tipp:**
- Wenn der Reis ca. 5-6 Stunden eingeweicht wird, verkürzt sich die Kochzeit um mindestens 20 Minuten.