

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Quizfrage: Was macht mein Meli-Schatz, wenn ihr spontan nichts einfällt, was sie kochen könnte? Richtig, ein Curry – unser gemeinsames Wohlfühlessen schlechthin! Ich habe immer große Freude dabei, weil die Currys haben immer eine leichte Grundschärfe (welche ich mit extra Chili verstärke 😊) und es gibt sie in fast allen Farben & in sehr vielen verschiedenen Gemüsevariationen. Genießt dieses heutige Gemüsecurry!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

- 1 mittelgroße rote Zwiebel geschält, geachtelt und zerpfückt
- 1 TL frischen Ingwer fein gehackt oder gerieben
- [1 TL Koriandersamen gemörsert](#)
- 2 TL vegane Currypaste (z.B. Massaman Curry)
- 5-6 getrocknete Kaffirlimettenblätter
- 200g braune Champignons in Stücke geschnitten
- [200ml Kokosmilch](#)
- 100ml Wasser
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 130g Zucchini in Stücke geschnitten
- 1/2 gelbe Spitzpaprika in Stücke geschnitten
- 200g Tofu trocken getupft und in ca. 0,5cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL Tamari
- 1 TL Limettensaft
- [Kokosöl](#), Salz

weitere:

- Basmatireis oder Reismudeln nach Packungsanleitung gekocht
- Sesamsamen oder Schwarzkümmelsamen (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem mittelgroßen Topf etwas Kokosöl erhitzen und darin die Zwiebel, den Ingwer und die gemörsterten Koriandersamen glasig anbraten.
2. Die Currypaste und die Kaffirlimettenblätter dazugeben und für 2 Minuten unter Rühren weiterbraten.
3. Als nächstes die Champignons mit einer Prise Salz in den Topf geben und nochmals 2-3 Minuten mitrösten.
4. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, alles gut miteinander vermengen und das Gemüsebrühpulver einrühren. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Nun Zucchini, Paprika und Tofu dazugeben und ein letztes Mal für etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch knackig bleiben :-)
6. Die Kaffirlimettenblätter herausnehmen und das Curry mit Tamari und Limettensaft abschmecken.
7. Mit Basmatireis oder Reismudeln anrichten, nach Belieben mit Sesam- oder Schwarzkümmelsamen bestreuen und servieren!



Rezeptbeschreibung

Wir verwenden Tofu, aber ihr könnt natürlich euer Lieblingsprotein und andere Gemüsesorten nehmen. Bei der Currypaste müsst ihr unbedingt darauf achten, dass sie vegan ist und keine tierischen Inhaltstoffe enthält (z.B. Garnelenpaste oder Fischsud). Wenn ihr es gerne scharf mögt, dann nehmt einfach direkt mehr von der Paste, wenn ihr eher empfindlich seid, was Schärfe betrifft, dann nehmt weniger davon.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik