



Gelbes Gemüse Curry in Kokosmilch mit Tofu

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Herzhaft und pikant, bunt und frisch für jeden Tag, preiswert, einfach, schnell

Zutaten

- 500 g Tofu in 2 cm großen Würfeln
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 500 g grüner Spargel schräg in 3 cm langen Stücken geschnitten
- 6 - 8 Frühlingszwiebeln, halbiert
- 50 g blanchierte Zuckerschoten, in 3 cm langen Stücken
- 1 gelbe Paprikaschote in Streifen geschnitten
- Etwas frische Koriander, gezupft
- 200 g Sojasprossen
- 30 g frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Chilischote in kleinen Würfeln
- Etwas Limettensaft
- Mildes Currypulver nach eigenem Geschmack
- Etwas Sesam oder Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Currypulver mit 2 - 3 El Öl verrühren und die Tofuwürfel damit marinieren.

Schritt2

Anschließend im Wok oder einer beschichteten Pfanne, in Öl rundherum ca. 3 - 4 min. anbraten. Würzen, zunächst heraus nehmen. Etwas Öl nachgießen und mit dem Knoblauch, Ingwer, Chili, die Paprikastreifen, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und Spargel

Schritt3

ca. 4 - 5 min. anschwenken.

Schritt4

Mit Currypulver nach eigenem Geschmack bestäuben, kurz mitschwitzen lassen.

Schritt5

Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen, aufgießen. Bei mittlerer Hitze 2- 3 min. garen, reduzieren lassen. Zuletzt den Ingwer, etwas Limonensaft und die angebratenen Tofuwürfel wieder dazu geben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Mit frischem Korianderblättern garnieren und Wild-Reis servieren.

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** curry, kokosmilch, tofu

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gelbes-gemuese-curry-in-kokosmilch-mit-tofu/>