



Veganes Gemüse-Curry mit Tofu

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zucchini	250 g
Karotten	200 g
Paprika, rot	1 St.
Tofu, natur	200 g
Currypulver	2 EL
Zimt	0.25 TL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Öl	2 EL
Kokosnussmilch	400 g
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Basmatireis	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch und Ingwer schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und Öl zugeben und Anbratstufe/3 Min. rösten.
3. Kokosnussmilch, gehackte Tomaten und 1 TL Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 7 verrühren. Zucchini, Karotten, Paprika und Tofu zugeben und Linkslauf/12 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 12–15 Min. quellen lassen.
5. Anschließend veganes Gemüse-Curry mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Curry auf Teller verteilen und mit Koriander servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	661 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g