Veganes grünes Curry mit Tofu

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	15 g
Babyspinat	80 g
Koriander, frisch	50 g
Sojasauce	5 EL
Sriracha-Sauce	2 EL
Currypulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tofu, natur	400 g
Süßkartoffeln	2 St.
Pak Choi	2 St.
Champignons, braun	250 g
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Öl	2 EL
Kokosnussmilch	400 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Schalotten halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen. Spinat und Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles in ein hohes Gefäß geben. 5 EL Sojasauce, 2 EL Sriracha-Sauce, 1 TL Curry, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer grünen Currypaste fein pürieren.

2. Tofu grob würfeln. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Pak Choi waschen, trocken schütteln und vierteln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Aubergine waschen, Enden entfernen und grob würfeln.

3. In einem Topf 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Süßkartoffeln, Pilze, Zucchini und Aubergine darin ca. 5 Min. anbraten. Pak Choi zugeben und nochmal ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosnussmilch ablöschen. Kokosmilchdose mit ca. 200 ml Wasser ausschwenken und in den Topf geben. Curry ca. 5–7 Min. köcheln, bis die Süßkartoffeln durch sind. Tofu und grüne Currypaste zugeben und kurz erwärmen.

4. Grünes Curry abschmecken. Auf Schälchen verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dekoriere dein Curry mit ein paar frischen Korianderblättern. Statt Tofu kannst du auch gewürfelten Lachs in das grüne Curry geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	31 g