Asia
05.05.2022

Rotes Thai-Curry

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min., Kochzeit 20 Min.

Zutaten für 2 Portionen

- 125 g Alnatura Himalaya-Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 200 g Tofu Natur
- 1 EL Alnatura Kokosöl nativ
- 2 TL Rote Thai-Curry-Paste
- 2 TL Curry mild
- 1 EL Alnatura Rohrohrzucker
- 4 EL Alnatura Sojasauce Shoyu-Art
- 200 ml Alnatura Kokosmilch
- 150 ml Wasser

Zubereitung

(1) Reis kochen

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

(2) Zutaten vorbereiten

Währenddessen Gemüse waschen, von Gehäuse und Strunk befreien und in mundgerechte Streifen schneiden. Tofu aus der Packung nehmen und in einem Küchentuch leicht auspressen, trocken tupfen und in circa 2 x 4 cm große Rechtecke schneiden.

(3) Curry zubereiten und servieren

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin den Tofu bei voller Hitze 3 Min. scharf anbraten. Gemüse, Thaipaste und Currypulver dazugeben und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Zucker und Sojasauce hinzufügen und 2 Min. einkochen. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Reis servieren.

Tipps

Den Tofu können Sie nach Belieben gegen Garnelen oder Hühnchengeschnetzeltes austauschen.

vegan