

Rezept

Gemüsecurry mit Tofu

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Tofu, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Tofu	2 TL milde Currypaste (Asienladen)
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	je 2 EL helle und dunkle Sojasauce
1-2 Möhren (ca. 100 g)	150 g Sojabohnensprossen
1 Frühlingszwiebel	1/2 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
1/2 TL Kurkumapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 Msp. Currypaste mit 3 EL Gemüsebrühe und je 1 EL heller und dunkler Sojasauce verrühren. Den Tofu darin im Kühlschrank zugedeckt 2 Std. marinieren. Inzwischen die Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Den Tofu abtropfen lassen. Das Öl im Wok stark erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Den Tofu darin portionsweise in 2 Min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf 1 EL abgießen, die Möhren ca. 2 Min. darin pfannenrühren, an den Rand schieben. 1 weiteren EL Öl in den Wok geben, Sprossen und Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. pfannenrühren, auch an den Rand schieben.
4. Die restliche Brühe angießen, restliche Currypaste darin auflösen. Die restlichen Sojasaucen und das Kurkumapulver einrühren, alles zusammenrühren und kurz aufkochen lassen. Den Tofu dazugeben, kurz warm werden lassen.