



Zitronengras-Ingwer-Curry mit Kokos-Tofu

Zutaten für 2 Portionen

Reis

- » 280 g Reis
- » 120 – 160 g schwarzer Reis *oder Vollkornreis, Quinoa usw.*

Tofu

- » 300 g Tofu, natur
- » 1 – 2 TL Sesamöl
- » 2 – 3 TL Honig oder Ahornsirup
- » 2 – 3 TL Tamari oder Sojasauce, salzarm
- » 1 EL Kokosflocken

Curry

- » 4 Stängel Zitronengras
- » 1 daumengroßes Stück Ingwer
- » 4 kleine Thai-Schalotten *oder 2 normale*
- » 2 TL Kokosöl
- » 2 TL gelbe Currypaste
- » 400 ml Kokosmilch
- » 2 TL Tamarindenpaste
- » 3 TL Kokosblütenzucker
- » 1 Brokkoli *ca. 300 – 400 g*
- » 1 Bund Thai-Basilikum, nach Wunsch
- » frischer Koriander
- » 100 ml Kokosmilch
- » 2 TL Zitronensaft

Spinat

- » 2 – 3 TL Kokosöl
- » 2 Knoblauchzehen

- » 200 g frischer oder TK-Blattspinat oder asiatischen Wasserspinat
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle
- » 150 ml Wasser

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem gesalzenem Wasser 40 Minuten (oder nach Packungsanleitung) garen.

2. Den Tofu in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Alle weiteren Marinadezutaten in einer Schale verrühren, die Tofuwürfel dazugeben, sorgfältig mischen und 10 Minuten marinieren.

3. Die Zitronengrassängel mit dem Mörserstößel etwas weich klopfen, halbieren. Den Ingwer schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln (normale Schalotten in 2 cm Stücke schneiden).

4. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Currypaste darin auf mittlerer bis hoher Stufe unter ständigem Rühren 3–4 Minuten anbraten (nicht zu lang braten, die Currypaste kann schnell verbrennen). Mit der Kokosmilch ablöschen, Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker dazugeben, einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

5. Den Tofu in einer separaten Bratpfanne auf mittlerer Stufe auf allen Seiten goldbraun braten (nicht zu heiß, der Honig brennt schnell an).

6. Für den Blattspinat das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch fein hacken und im Öl 2 Minuten anbraten, den Blattspinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, das Wasser dazugeben und auf tiefer bis mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Der Blattspinat sollte noch etwas Biss haben. Von der Herdplatte nehmen, überschüssiges Wasser abgießen und nach Bedarf nachwürzen.

7. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, zusammen mit der Hälfte des Thai-Basilikums, der zusätzlichen Kokosmilch und dem Zitronensaft 3–5 Minuten im Curry mitkochen (der Brokkoli sollte noch Biss haben).

8. Das Curry in Schalen verteilen, Reis, Tofuwürfel und Blattspinat dazugeben, mit frischen Kräutern (Thai-Basilikum, Koriander) garnieren.

Tipp

Wasserspinat, Thai-Schalotten, Currypaste und Tofu guter Qualität sind in Asialäden erhältlich. Anstelle des Tofus kann auch Hähnchen oder Fisch genommen werden.
