Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Veganes Thai Curry mit Gemüse und Tofu

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Portionen

veganes Thai Curry mit Gemüse und Tofu

1 Dose Lien Ying Kokosmilch mit grüner Curry-Paste

400 g Naturtofu

1 Brokkoli

2 Möhren

200 g Champignons

1 rote Paprika

150 g Zuckerschoten

250 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

250 g Lien Ying Reis Bandnudeln

1 Teelöffel Zucker

1 Limette

2 Esslöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

Etwas Lien Ying Erdnuss Öl

veganes Thai Curry mit Gemüse und Tofu

1.

Tofu gut ausdrücken. In Würfel schneiden und mit etwas Sojasauce marinieren. Tofu in wenig Öl rundum goldbraun und knusprig anbraten. Herausnehmen.

Reisnudeln separat nach Packungsangabe zubereiten und kalt abschrecken.

Gemüse schneiden: Brokkoli in kleine Röschen, Möhren dünn in Streifen, Champignons halbieren, Paprika in kleine Stücke.

Kokosmilch mit Curry-Paste im Topf 2 min. köcheln lassen. Gemüsefond zugeben. Erst Möhren und Brokkoli 4 min. garen, dann Pilze, Paprika und Zuckerschoten weitere 4 min.

Tofu zugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Limettensaft, Zucker und Sojasauce abschmecken.

Nudeln erst beim Servieren in die Schalen geben und Curry darüber schöpfen.