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



Kokos Sojacurry

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kokos Sojacurry

250 g Rinatura Soja Stücke Bio

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2cm)

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 mittelgroße Karotte

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

1 Dose gehackte Tomaten (400g)

3 Esslöffel Rinatura Curry Paste scharf Bio

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Chilipulver (optional)

Salz, Pfeffer

Frischer Koriander

Reis oder Naan Brot zum Servieren

Kokos Sojacurry

1.

Zwiebel und beide Paprikaschoten würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken und Karotte in Scheiben schneiden.

Die Soja Stücke nach Packungsanweisung einweichen, bis sie weich sind. Abgießen und gut ausdrücken.

Das Öl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten. Die Currypaste hinzufügen und gut umrühren. Etwa 1-2 min. anbraten.

Die Paprika und Karotte in den Topf geben und einige Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden. Die vorbereiteten Soja Stücke in den Topf geben und gut vermischen. Einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Kokosmilch und die gehackten Tomaten in den Topf geben. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Das Curry bei mittlerer Hitze etwa 15-20 min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Das Curry mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren und heiß mit Reis oder Naan-Brot servieren.