

Tofu-Curry-Pfanne mit Möhren und Reis

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

300 g Naturtofu, 1,5 B. Reis, 2 St. Lauch, 2 gelbe / bunte Paprikaschoten, 5-6 große Möhren, 1-2 Zwiebeln, 400 ml Kokosmilch (1 Ds.), Olivenöl, 50-75 ml Sojasauce, 1 Chilischote (od. entspr. Chiliflocken), 2 EL Currypulver, 2-3 Msp. Kurkuma, 1 Stiel Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Tofu gewürf. in 1 EL Currypulver, Sojasauce & 75 ml Kokosmilch marinieren (2-3 Std.); Reis mit Salz & dopp. Menge Wasser kochen; Lauch in feine Ringe, Zwiebel in kleine Würfel, Möhren in feine Scheiben, Paprika in dünne Streifen schneiden; Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen, fein würfeln. Zuerst Tofu anbräunen & beiseitestellen; Möhren mit Curry (!) anbraten, Zwiebel & Lauch kurz anschwitzen, Paprika & Chili hinzu & 2-3 min. unter Rühren anbraten; Gemüse mit der Marinade & der restlichen Kokosmilch ablöschen; mit Chili, restlichem Currypulver & Kurkuma würzen, alles weitere 5 min. köcheln lassen; mit Salz / Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten mit Basilikumblättern garnieren.

Variationen:

Bemerkungen:

Uli: Kroatien 2015

Sehr lecker! Unbedingt die Tofustücke zunächst getrennt leicht anbräunen!

Links:

[ZDF-Küchenschlacht v. 27.04.15: 'Leibgericht von Daniel Suckrow'](#)

www.zdf.de/die-kuechenschlacht/die-rezepte-vom-27.-april-2015-38211778.html

Bilder:


