

Thai-Curry mit Sesam-Kokos-Tofu und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

200 g Tofu	100 g Jasminreis	1 Aubergine
1 rote Paprikaschote	1 Möhre	6 weiße Champignons, klein
1 Mango	1 Zehe Knoblauch	2 unbehandelte Limetten
50 g Cashewkerne	Sesam, Kokosflocken	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	$\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer	250 ml Kokosmilch
50 ml trockener Weißwein	3 EL Sesamöl	1 TL gelbe Curry-Paste
Currypulver	Meersalz, Pfeffer	

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in breite Würfel schneiden. Die Möhren von den Enden befreien, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Einen Esslöffel Sesamöl zusammen mit dem Sesam und den Kokosflocken anrühren. Eine Prise Meersalz sowie das Currypulver hinzugeben. Den Tofu in Würfel schneiden und in der Sesam-Kokos-Marinade wenden. Eine Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Eine Pfanne dem restlichen Sesamöl erhitzen. Den Knoblauch anbraten, anschließend das Gemüse und die Cashew-Kerne kurz darin anschwitzen. Eine weitere Pfanne erhitzen. Das Zitronengras der Länge nach einschneiden. Die Limetten waschen, in zwei Hälften teilen und auspressen, etwas von der Schale abreiben. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Die Kokosmilch zusammen mit der Currypaste, etwas Ingwer sowie dem Chili und dem Zitronengras in der Pfanne aufkochen und fünf Minuten lang köcheln lassen. Am Ende mit Limettenabrieb, Limettensaft, Pfeffer und dem Weißwein abschmecken. Das Gemüse dazugeben und alles nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Chili-Schote und das Zitronengras herausnehmen. Das Thai-Curry mit dem Sesam-Kokos-Tofu und dem Jasminreis auf Tellern anrichten und servieren.

Y. A. am 01. Oktober 2013