

# Tofu-Curry-Pfanne mit Vollkorn-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

200 g Tofu	160 g Vollkornreis	1 Stange Lauch
1 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschoten	5 große Karotten	1 Zwiebel
400 ml Kokosmilch	Olivenöl	50 ml Sojasauce
1 Chilischote	2 EL Currypulver	2 Msp. Kurkuma
1 Stiel Basilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Currypulver, der Sojasauce und 50 Milliliter Kokosmilch in einer Schüssel einlegen.

Den Vollkornreis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Curry-Pfanne den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Lauch darin kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Marinade beiseite stellen.

Die Karotte und die Paprika zugeben und zwei bis drei Minuten unter Rühren anbraten. Das Gemüse mit der Marinade und der restlichen Kokosmilch ablöschen. Mit der Chili, dem restlichen Currypulver und dem Kurkuma würzen und das Curry noch weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Den Vollkornreis auf Tellern anrichten und das Curry darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Daniel Suckrow am 27. April 2015