

Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake, Seiden-Tofu

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Kokos-Curry:

500 g Baby-Pak-Choi	300 g Shiitake	1 Zwiebel
1 Limette	3 cm Ingwer	300 ml Kokosmilch
2 Zweige Koriander	3 EL Sojasauce	1 EL Honig
2 EL neutrales Öl	3 TL Currypulver	Salz

Für den Seidentofu:

200 g Seidentofu	4 EL Sojasauce	Öl
------------------	----------------	----

Für das Filo-Körbchen:

1 Pck. Filoteig	2 Zweige Koriander
-----------------	--------------------

Für das Gemüse-Kokos-Curry:

Den Pak Choi und Shiitake putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Öl anschwitzen. Ingwer nach Belieben reiben und dazugeben. Pak Choi und Shiitake in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, anbraten und mit Curry würzen. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Wenn das Gemüse bissfest ist, das cremige Curry mit Salz, Honig und Limettensaft und -Abrieb abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und zum Garnieren über das Curry streuen.

Für den Seidentofu:

Seidentofu in Sojasauce marinieren und danach in Öl anbraten.

Für das Filo-Körbchen:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Teigblätter in Quadrate (à ca. 10 x 10 cm) schneiden. Je 3 Quadrate versetzt übereinanderlegen und in die Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und aus dem Blech heben. Den gebratenen Seidentofu anschließend hineinfüllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Tofu im Filo-Körbchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 29. Oktober 2020