

# Gelbes Thai Curry mit Sesam-Tofu-Spieß und Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

1 Zwiebel	2 rote Chilischoten	4 Knoblauchzehen
2 Zitronengrasstangen	4 cm Ingwer	1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmel	2 EL Kurkuma	2 EL Sternanis
1 Prise Zimt	2 TL Meersalz	2 TL schwarzer Pfeffer

### Für das Curry:

2 Karotten	1 rote Spitzpaprika	150 g Zuckerschoten
1 Aubergine	100 g Sojasprossen	500 ml Kokosmilch
6 EL Erdnussöl		

### Für den Reis:

200 g Jasmin-Duftreis	Salz
-----------------------	------

### Für den Spieß:

200 g Naturtofu (fest)	1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce	2 EL Kurkuma
Salz	Pfeffer	

**Für die Currypaste:** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und auch klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriandersamen, Ingwer, Sternanis, Zimt, Salz und Pfeffer in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, damit der Geschmack besser rauskommt. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzu geben.

**Für das Curry:** Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein würfeln. Erdnussöl in einen heißen Topf (Wok) geben, 4 EL der selbstgemachten Currypaste (siehe oben) zugeben und 2-3 Minuten anrösten. Mit einem Teil der Kokosmilch ablöschen und unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen, anschließend die restliche Kokosmilch unterrühren. Karotte, Paprika und Aubergine unterheben und bei niedriger Hitze ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zuckerschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Nach vier Minuten die Sojasprossen unterrühren und mit dem Reis und den Tofu-Spießen servieren.

**Für den Reis:** Reis zweimal gründlich durchwaschen und dann mit der 1,5-fachen Menge Wasser (500 ml) auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.

Etwas Salz zum Wasser dazugeben. Sobald das Wasser kocht, Herd auf mittlere Stufe stellen und den Reis für ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

**Für den Spieß:** Tofu in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und mit Kurkuma und etwas Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und TofuWürfel darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Jeweils einige Würfel auf einem Spieß aufspießen und im Sesam wälzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nico Roszykiewicz am 11. Februar 2021