

Mango-Kokos-Curry mit Tofu und Basmati

Für zwei Personen

Für Gemüse und Tofu:

200 g Tofu	1 Knoblauchzehe	4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 Spitzpaprika	$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli
1 Möhre	8 Zuckerschoten	1 Limette
3 cm Ingwer	1 handvoll Cashewnüsse	2 EL Sojasauce
2 EL Erdnussöl	1 EL Sesamsaat	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Curry:

1 sehr reife Mango	500 ml Kokosmilch	2 EL gelbe Currypaste
2 Orangen	$\frac{1}{2}$ Limette	

Für den Reis:

1 Tasse Reis	2 Tassen Wasser	Salz
--------------	-----------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL helle Sesamsaat	
------------------------------	----------------------	--

Für Gemüse und Tofu:

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. $\frac{1}{2}$ Chili in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zunächst Knoblauch, $\frac{1}{2}$ Chili und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten.

Danach die Möhre, Brokkoli und Zuckerschoten hinzugeben. Dies ein paar Minuten anbraten. Paprika dazugeben. Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls zu dem Gemüse geben.

Tofu aufschneiden und mit Salz bestreuen. Nach fünf Minuten dem Tofu die Flüssigkeit mit Küchenkrepp entziehen. Anschließend würfeln und Tofu mit Rapsöl, Chiliringe und Sojasauce knusprig in einer separaten Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewnüsse als auch die Sesamsaat zu dem Tofu hinzugeben und ebenfalls anbraten. Den Tofu und die Nüsse zum Gemüse geben.

Für das Curry:

Orangen halbieren und auspressen. Mango schälen, halbieren, entsteinen und eine Hälfte in den Mixer geben. Kokosmilch, 100-150 ml Orangensaft und Currypaste dazugeben und pürieren. Die Sauce mit Limette abschmecken. Die Soße aufkochen lassen und dann die Masse zu dem Gemüse und Tofu geben.

Für den Reis:

Zwei Tassen Wasser in einem Topf mit etwas Salz aufkochen. Den Reis darin garkochen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Auf das Gericht den Sesam streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 19. Juli 2021