

Zitronengras-Curry, Kokos-Tofu, schwarzer Reis, Brokkoli

Für 4 Personen

250 g schwarzer Reis	Himalajasalz	500 g Tofu, natur
3 TL Sesamöl	3 TL Honig	3 TL Tamari
2 EL Kokosflocken	4 Stiele Zitronengras	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 Schalotten	8 TL Kokosöl	2 TL gelbe Currypaste
600 ml Kokosmilch (Dose)	3 TL Tamarindenpaste	4 TL Kokosblütenzucker
2 Knoblauchzehen	400 g Wasserspinat	Pfeffer
500 g Brokkoli	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Zitronensaft

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Tofu abtropfen lassen, in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade Sesamöl, Honig, Tamari und Kokosflocken in einer Schale verrühren. Den Tofu untermischen und ca. 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit Zitronengras putzen, abspülen, in Stücke schneiden und etwas weich klopfen. Ingwer schälen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, bzw. in Spalten schneiden.

In einem Topf 2 TL Kokosöl erhitzen. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Currypaste darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Mit 400 ml Kokosmilch ablöschen. Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Wasserspinat Knoblauch schälen und fein würfeln. Wasserspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 4 TL Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Wasserspinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten, evtl. noch etwas Wasser angießen.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abspülen. Brokkoli abtropfen lassen. ThaiBasilikum abspülen, trocken schütteln.

Brokkoli, Hälfte Basilikum und übrige Kokosmilch unter den Curryfond rühren. Mit Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz würzen. Brokkoli mit leichtem Biss garen.

Für den Tofu eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Öl darin aufheizen. Den Tofu darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun anbraten.

Reis abgießen.

Das Curry in vier vorgewärmten Schalen verteilen. Reis, Tofuwürfel und Wasserspinat dazu geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern (Thai-Basilikum oder Koriander) garniert anrichten.

Nadia Damaso am 28. November 2018