



- Rezept der Woche -  
**Rotes-Gemüse-Curry**

Zutaten für zwei bis drei Personen

- 2 große Spitzpaprika
- 1 kleine Zucchini
- 200 g Tofu Natur
- 2 - 3 TL gelbe Currypaste
- 2 TL Rote-Curry-Paste
- 2 TL Curry mild
- 1 EL Rohrzucker
- 3-4 EL Sojasauce
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Bündel Petersilie
- 150 ml Wasser
- 125 g Basmatireis
- 1 EL Öl zum Braten

Zubereitung

- Reis gründlich waschen und nach Packungsanweisung zubereiten
- Währenddessen das Gemüse waschen, Gehäuse und Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Tofu aus der Packung nehmen und mit einem Küchentuch leicht auspressen, trocken tupfen und in ca. 2x4cm große Rechtecke schneiden
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Dann den Tofu bei voller Hitze 3 Min. scharf anbraten
- Gemüse, rote Curry-Paste und Currypulver dazugeben und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten
- Zucker und Sojasauce hinzufügen und 2 ca. Minuten reduzieren
- Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
- Petersilie waschen und grob hacken
- Curry mit Reis servieren und mit Petersilie garnieren.

**Guten Appetit!**