

Veganes Thai-Curry mit Sesam-Kokoswürfel

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Udon-Nudeln (Feinkostecke im Supermarkt, ersatzweise Linguine)
- 2 EL Rapsöl
- walnussgroßes Stück Ingwer, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Zwiebel
- 1 dicke, lange Möhre, mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden
- 1 gelbe und 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 200 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 3 TL gelbe Currypaste (Feinkostecke im Supermarkt)
- 1 Limette
- 400 ml Kokosmilch
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten
- 100 g Zuckerschoten, schräg in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01

Die Nudeln laut Packungsangabe zubereiten.

02

Öl in eine Pfanne geben und den Ingwer, Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend die Möhren, Paprika und Brokkoli zugeben und 5 Minuten anbraten.

03

Die Currypaste, Limettenscheiben unterrühren und die Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen lassen, die Zucchini zugeben und alles bissfest garen.

04

Während das Gemüse gart, den Tofu für die Sesam-Kokoswürfel in Würfel schneiden. Die Kokosraspel, den Sesam, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. In einer Schüssel 2 gehäufte EL Mehl mit 6 EL Wasser verrühren, bis eine glatte, sämige Flüssigkeit entsteht.

05

Tofuwürfel erst in der Mehlmasse, anschließend in der Kokospanade wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesam-Kokoswürfel goldbraun ausbacken.

06

Die gekochten Nudeln und die Zuckerschoten in die Gemüsepfanne geben, alles 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.

07

Die Tofuwürfel zu dem Thai-Curry servieren.



Du bist, was du kochst.

Für die Sesam-Kokoswürfel

- 400 g Tofu
- 100 g Kokosraspel
- 50 g heller Sesam
- 50 g schwarzer Sesam
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 4 EL Rapsöl