

Thai-Kürbis-Curry mit knusprigem Tofu und Jasminreis

Dieses Thai-Kürbis-Curry mit knusprigem Tofu und Jasminreis verbindet die natürliche Süsse von Hokkaido-Kürbis mit einer aromatischen, leicht scharfen Kokossauce. Rote Currypaste, Ingwer, Knoblauch und Limette sorgen für einen intensiven Geschmack, ohne den Kürbis zu überdecken. Der Tofu wird separat mit etwas Speisestärke goldbraun gebraten. So bleibt seine Oberfläche knusprig, während der Kürbis in der Sauce weich und saftig wird. Frische Peperoni bringen Farbe und Biss. Serviert wird das Curry mit lockerem Jasminreis, gerösteten Erdnüssen und frischem Koriander. Der Tofu kommt erst beim Anrichten dazu, damit sein knuspriger Kontrast erhalten bleibt.

4–6 Portionen | 60 Min. | 24 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 900 g Hokkaido-Kürbis (entkernt gewogen, mit Schale in 2–3 cm grosse Würfel geschnitten)
- 1 rote Peperoni (in mundgerechte Streifen geschnitten)
- 1 Zwiebel (in feine Spalten geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 25 g frischer Ingwer (fein gerieben)
- 50 g rote Thai-Currypaste (ausdrücklich vegan, ohne Fisch oder Garnelen)
- 800 ml Kokosmilch (ungesüsst)
- 200 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Limette (2 EL Saft für die Sauce)
- 600 g fester Naturtofu (gut abgetropft)
- 35 g Speisestärke
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Rapsöl (zum Braten)
- 0.5 TL Knoblauchpulver
- 350 g Jasminreis (trocken gewogen)
- 525 ml Wasser
- 0.5 TL Salz
- 40 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen, grob gehackt)
- 15 g frischer Koriander (Blätter abgezupft)
- 1 Limette (in Spalten geschnitten)

Zubereitung

- 01 Tofu vorbereiten: Naturtofu mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit 1 EL Sojasauce und Knoblauchpulver vermengen. Anschliessend die Speisestärke darüberstreuen und vorsichtig wenden, bis alle Würfel dünn überzogen sind.
- 02 Reis aufsetzen: Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser weitgehend klar abläuft. Mit 525 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt bei kleinster Hitze etwa 12 Minuten garen. Danach vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- 03 Currypaste anrösten: 2 EL Rapsöl in einer grossen, tiefen Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen. Zwiebelspalten 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Rote Currypaste einrühren und weitere 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie intensiv duftet.
- 04 Sauce aufbauen: Etwa 200 ml Kokosmilch zur Currypaste geben und gründlich verrühren. Kurz köcheln lassen, bis eine gleichmässige, aromatische Sauce entsteht. Restliche Kokosmilch, Gemüsebouillon, Sojasauce und braunen Zucker hinzufügen.
- 05 Kürbis schmoren: Hokkaido-Würfel in die Sauce geben und alles aufkochen. Hitze reduzieren und das Curry 12 Minuten ohne Deckel sanft köcheln lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.
- 06 Peperoni hinzufügen: Peperonistreifen unter das Curry mischen und weitere 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Der Kürbis soll weich sein, aber seine Form behalten. Die Peperoni darf noch etwas Biss haben.
- 07 Tofu knusprig braten: Während das Curry köchelt, 3 EL Rapsöl in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Tofuwürfel möglichst in einer Lage hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze insgesamt 10 bis 12 Minuten rundherum goldbraun braten. Dabei erst wenden, wenn sich eine feste Kruste gebildet hat.

-
- 08 Curry abschmecken: 2 EL Limettensaft unter das fertige Curry rühren. Probieren und bei Bedarf mit etwas zusätzlicher Sojasauce, Limettensaft oder Wasser abschmecken. Die Sauce soll cremig, würzig und leicht scharf sein, aber nicht pastenartig dick.
- 09 Erdnüsse vorbereiten: Erdnüsse grob hacken. Falls sie noch nicht geröstet sind, kurz in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Korianderblätter abzapfen und die zweite Limette in Spalten schneiden.
- 10 Anrichten: Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Kürbis-Curry daneben oder teilweise darübergeben. Knusprige Tofuwürfel erst unmittelbar vor dem Servieren aufsetzen. Mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und Limettenspalten dazu servieren.