



# VESTESSEN



## ROTES THAI-CURRY

### ZUTATEN:

200g Tofu natur, 500g Gemüse (z.B. Möhren, Brokkoli, Paprika, Zucchini, Champignons, Zuckerschoten), je 50g Currypaste rot und Wasser, 1 große Zwiebel, 1 Dose Kokosmilch, 1 Glas Bambussprossen, je 1 EL Soja-Sauce hell, Tomatenmark, Erdnussöl, Rohrzucker und Gemüsebrühe

### ACHTUNG!

**EINIGE CURRYPASTEN ENTHALTEN GARNELEN-/FISCHPASTE UND SIND DAMIT NICHT VEGAN!**



1) Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden



2) Bambussprossen in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtopfen lassen



3) Gemüse in Würfel, Streifen bzw. mundgerechte Stücke schneiden



4) Erdnussöl im Wok erhitzen, gewürfelte Zwiebel, Currypaste und Tomatenmark anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind



5) Mit Wasser ablöschen, Kokosmilch aufgießen und Soja-Sauce hinzufügen



6) Gemüsebrühe und Rohrzucker zugeben



7) Tofuwürfel und Gemüse hineingeben



8) Alles gründlich miteinander verrühren



9) Einmal aufkochen, Deckel auflegen und bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 15 bis 20 Minuten köcheln lassen