



GEMÜSE-CURRY MIT MARINIERTEM TOFU UND BLÜTENREIS

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN:

Gemüsecurry

500g Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten
500 g Zucchini, 500g Paprika bunt, 500g Champignons, 500 g Zwiebeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten, 400 ml Orangensaft, 300 ml Wasser, 1,5 l Kokosmilch, 500 g Sprossen, 700 g Soja-Joghurt, 80 ml WIBERG Sesam-Öl, 40g WIBERG-WOW Curry Maharini, 10g WIBERG Veggies-Bouillon mit Ursalz, 25g WIBERG Ursalz pur fein

Blüten-Reis

600 g Basmatireis,
Gewürze: Zimt, Muskatblüte, Kardamom, 900 ml Wasser, Salz, Getrocknete Blüten

Tofu

600g Tofu (geräuchert), 100ml UMAMI-Würzsoße No.1, 20ml AceitoplusMango, 50ml Sesamöl

ZUBEREITUNG:

Gemüse-Curry

Gemüse klein schneiden und in Sesamöl anschwitzen. Zwiebeln und Curry mitschwitzen lassen und mit Orangensaft und Wasser aufgießen. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben und Gemüse weich köcheln. Vor dem Servieren die Kohlsprossen beimengen und mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.
Nach dem Anrichten mit Soja-Joghurt verfeinern.

Gewürz-Reis

Basmatireis unter kaltem Wasser gründlich waschen. Reis zusammen mit Wasser, Gewürzen und Salz 10 Minuten quellen lassen. Anschließend erhitzen und 20 Minuten zugedeckt garen, bis das Wasser verdunstet ist. Blüten-Blätter hinzugeben und mit einer Gabel durchrühren.

Tofu

Eine Marinade herstellen, den Tofu in Scheiben schneiden und am Vortag darin einlegen. Beim Servieren mit etwas Sesam bestreuen.

Allergene:

Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg SO²/kg oder l)
Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse