



Schritt 1

Tofu in Würfel schneiden, mit geröstetem Paprika, Curry Madras und Curry ein paar Stunden marinieren (Tipp für einen intensiveren Geschmack: über Nacht vakuumieren)

Schritt 2

Peperoni entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini und Sharon in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Zitronengras halbieren und wenn möglich etwas zerdrücken. Koriander grob schneiden.

Schritt 3

Mandelsplitter im Ofen oder in der Pfanne rösten

Schritt 4

Rote Currypaste und geröstetes Chipotle Paprika in Erdnuss- oder Rapsöl andünsten, Wildreismix begeben und mitdünsten.

Schritt 5

Mit Kokosmilch, Gemüsebouillon und Tomatensaft auffüllen, Zitronengras und Limette begeben, zugedeckt köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten Peperoni, Lauchzwiebeln und Tofu begeben, mit etwas Sojasauce abschmecken. Nach weiteren 5 Minuten Sharon und Zucchini begeben.

Schritt 6

Wenn der Reis weichgekocht ist, Gericht mit Sojasauce und Koriander abschmecken.

Vegane Reis-Tofu-Pfanne



Zutaten

- 1 Peperoni rot
- 1 mittlere Zucchini
- 3 Stück Lauchzwiebeln
- 1 Stück Sharon (Winterfrucht – siehe Tipps unten)
- 2 Stück Zitronengras
- 3 EL Erdnuss- oder Rapsöl
- 2 EL rote Currypaste
- 2 dl Kokosmilch
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Tomatensaft
- 1 Tasse Wildreismix
- 250g Tofu
- geröstetes Chipotle Paprika (Gewürz)
- Curry Madras
- Sojasauce
- ½ Stück Limette
- 8 EL Mandelsplitter
- frischer Koriander je nach Belieben

Dazu passende Getränke

- 2024 Riesling Saar «feinherb», Stefan Müller
- Souvenir du Blanc Verjus