



Rotes Curry mit Gemüsenudeln und Tofu

🕒 Preparation time: 25 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Tofu natur
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 50 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 20-25 g frischer Ingwer
- 350 g Chinakohl
- 150 g Brokkoli
- 120 g Karotten (es blieben ca. 40 g Verschnitt)
- 350 g Zucchini (es blieben ca. 150 g Verschnitt/Strunk)
- 1 Zitrone
- Salz & rote Chiliflocken (oder Pfeffer)
- 150 - 170 g (Stein-) Champignons
- 1-2 TL Kokosöl
- 1,5 EL vegane rote Currypaste
- 1,5 Dosen (600 ml) Kokosmilch
- Optional: 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1-2 TL Kurkuma
- Ein kl. Bund frischer Koriander
- Optional: Frühlingszwiebeln
- Optional: 2 TL geröstete Sesamkörner

Tipp: Für die Herstellung der Karotten- und Zucchini spaghetti in diesem Rezept benutze ich meinen geliebten [Julienne-Hobel](#)*. Der ist so genial, dass ich ihn sogar in jedem Urlaub dabei habe. Aber Ihr könnt auch einen [einfachen Spiralschneider](#)* verwenden. Beide Küchenutensilien sind günstig, leicht zu verstauen und einfach super, um Gemüsenudeln für Bowls, Currys und Salate zu zaubern! *Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (25 Minuten)

1. 200 g Tofu mit Küchenkrepp trocken pressen und würfeln (oder in Scheiben schneiden). In einem Wok 1 EL Sojasoße und 1 TL Sesamöl erhitzen und den Tofu einige Minuten darin anbraten. Dann den Tofu zur Seite stellen.
2. 50 g Zwiebeln und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Chinakohl waschen und aufschneiden. Brokkoli waschen und 200g Röschen bereit stellen. 120 g Karotten mit einem Julienne-Hobel oder Spiralschneider spaghettiartig aufschneiden. 350 g Zucchini waschen und ebenfalls spiralisieren. Karotten- und Zuchinispaghetti mit 1-2 EL Zitronensaft und etwas Salz vermischen und ziehen lassen.
3. Steinchampignons mit Küchenkrepp putzen und würfeln.
4. 1 TL Kokosöl im Wok erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz glasig andünsten. Dann den aufgeschnittenen Chinakohl dazu geben und 2-3 Minuten anbraten. Ingwer schälen und dazu reiben. 1,5 EL vegane rote Currypaste dazu geben, mit anrösten und 400 ml Kokosmilch aufgießen. 2 Kaffir-Limettenblätter (optional) und die Brokkoliröschen einlegen und ca. 4 Minuten in der Kokosmilch köcheln lassen. Dann die Pilzwürfel hinzufügen und nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Curry mit 1-2 TL Kurkuma, 1 EL Sojasoße sowie Salz und Chiliflocken würzen. Dann die Zucchini- und Karottenspaghetti abgießen (wenn Wasser ausgetreten ist), zum Curry geben, weitere 200 ml Kokosmilch hinzufügen und die Zutaten nochmals erwärmen. Eine Hand voll Koriander waschen, hacken und untermengen. Gebratenen Tofu dazu geben.
6. Curry auf Schalen aufteilen, mit Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam garnieren und viel frischem frischem Koriander genießen.