

Spinat-Curry mit Tofu und Koriander

Ob asiatisch oder indisch inspiriert, Currys sind ein allseits beliebter Klassiker der pflanzlichen Küche. Die Vielfalt an möglichen Zutaten und Gewürzen ist gigantisch und so ist für jeden Geschmack und für alle Gelegenheiten etwas dabei. Ich selbst schätze Currys so sehr, da sie ja eine Art "Eintopf" sind - also wenig Arbeit machen, man mit ihnen großartig Gemüsereste aus dem Kühlschrank verwerten kann und sie immer super schnell zubereitet sind. Dieses grüne Curry hier mag ich ganz besonders. Die tolle, knallig grüne Farbe erhält es nicht nur durch die verwendete grüne Currypaste sowie die Auswahl an vorwiegend grünem Gemüse, sondern auch durch einen kleinen Trick: Ich gieße die Zutaten mit Kokosmilch auf, welche ich zuvor mit zwei Händen voll Spinat gemixt habe. Yeah, ein kleiner Küchenkniff mit großer Wirkung! Geschmacklich hat das grüne Curry eine starke Koriander-Note, ist leicht zitronig und ziemlich scharf. Also seid vorsichtig bei der Dosierung der Currypaste und tastet Euch langsam heran, wenn Ihr Schärfe im Essen nicht so gewohnt seid. Und dann enthält es jede Menge herrlich aromatischen frischen Koriander! Yippieh, Koriander-Fans kommen hier voll auf Ihre Kosten. Koriander kaufe ich immer in unserem kleinen Asia-Supermarkt, wo ich ihn ganz frisch und knackig bekomme. Wenn Ihr Koriander in ein feuchtes Küchenhandtuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahrt, hält er sich bis zu 14 Tage frisch! Koriander hat bekanntlich viele Fans, aber mindestens ebenso viele Menschen mögen ihn gar nicht. Zu Letzteren gehörte ich einst auch. Früher fand ich Koriander seifig und zu intensiv vom Geschmack. Schon ein klitzekleines Blatt in einer Suppe schmeckte ich sofort unangenehm raus. Doch seit ich meine Ernährung auf vegan umgestellt habe, hat sich mein Geschmacksinn sehr stark verändert, was mich selbst auch immer wieder wundert. Plötzlich schmeckte Koriander herrlich... wie von Zauberhand. Kennt Ihr das auch? Hat sich Euer Geschmackserleben auch so geändert, seit Ihr auf eine Pflanzenküche umgestiegen seid? Ich bin gespannt, was Ihr mir dazu schreibt. Jetzt erst einmal ganz viel Spaß mit diesem super leckeren Rezept. Ich freue mich auf Euer Feedback, herzlichst Eure Lea.

Zutaten für 2 (große) Portionen

- 250 g Naturtofu (z.B. von Taifun)
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein, in Asialäden erhältlich)
- 0,5 EL geröstetes Sesamöl
- Meersalz
- 100 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel (80-100 g)
- Eine kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 200 g Zucchini
- 100-120 g Staudensellerie
- 25-30 g frischer Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL vegane grüne Currypaste
- 100 g Mungobohnensprossen

- Ein Bund frischer Koriander
- 1-2 EL Zitronensaft
- Optional: 20 g Radieschen-Sprossen oder eine weitere Sprossen-Sorte nach Belieben
- Zum Garnieren: 2-3 EL ungesüßter Sojajoghurt (ich benutze Sojade), 1 EL schwarze Sesamkörner und 1 TL Koriandersamen (alles optional)

Zubereitung (35-40 Minuten Arbeitszeit)

Naturtofu aus der Verpackung nehmen und beidseitig mit zwei lagen Küchenkrepp trocken pressen. Tofu würfeln. Ich benutze für dieses Rezept etwas mehr als eine kleine Standardpackung, Ihr könnt aber auch einfach eine normale 200 g-Packung benutzen. 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße, 1 EL Mirin und 0,5 EL geröstetes Sesamöl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Den gewürfelten Tofu darin 4-5 Minuten rundum gut anbraten. Bei Bedarf etwas Sojasoße nachgießen. Den Tofu leicht salzen. Den angebratenen Tofu zur späteren Verarbeitung erstmal zur Seite stellen. 100 g Babyspinat waschen und die Hälfte des Babyspinats mit 400 ml Kokosmilch mixen. So wird das Curry eine wunderbar grüne Farbe erhalten. Der restliche Spinat wird später direkt ins Curry gegeben. Eine Zwiebel und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 200 g Zucchini waschen und würfeln. 100-120 g Staudensellerie waschen und fein aufschneiden. 25-30 g Ingwer mit einem Löffel schälen. 1 EL Kokosöl (in einer Pfanne 2 EL) und 1 TL geröstetes Sesamöl im Wok erhitzen ([ein besonders guter Wok ist dieser hier](#)* - die Beschichtung ist optimal, der Wok-Stiel griffig und die Verarbeitung hochwertig). Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch kurz glasig dünsten. Dann die Zucchini- und Selleriestücke hinzu geben und alles zusammen 3-4 Minuten anbraten. *Amazon Affiliate-Link Den geschälten Ingwer mit einer Ingwerreibe hinzu reiben. 1 EL vegane grüne Currypaste dazu geben, kurz mit anrösten lassen und die Zutaten mit 100 ml Wasser aufgießen und zum Köcheln bringen.

Tipp: Grüne Currypaste ist ziemlich scharf. Wenn Ihr Euch wegen der Schärfe unsicher seid, gebt erst nur 1 kl. TL Currypaste hinzu und schmeckt das Curry zum Schluss bei Bedarf mit noch etwas mehr Currypaste ab. So könnt Ihr die Schärfe des Gerichts besser individuell abstimmen. Sollte das Curry nach eurem Geschmack einmal zu scharf geraten sein, so rührt ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, 2-3 große EL veganen ungesüßten Naturjoghurt in das Curry ein. Das mildert die Schärfe.

Dann gleich darauf die Spinat-Kokosmich dazu gießen und die Zutaten rund 5-7 Minuten sanft köcheln lassen. Eine Hand voll frischen Koriander waschen, hacken und unterheben. Den übrig gebliebenen frischen Spinat unterheben und im Curry zusammen fallen lassen. Anschließend die Munobohnensprossen dazu geben. Ich gebe Sprossen immer erst möglichst gegen Ende der Kochzeit in meine Gerichte, damit nicht so viel Nährstoffe durch das kochen verloren gehen. Mungobohnensprossen sind knackig, kalorienarm und reich an Protein. Das Curry noch einige Minuten sanft köcheln lassen und mit Tamari Sojasoße, Meersalz und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken. Den gerösteten Tofu dazu geben. Das Curry ist jetzt fertig, kann aber noch ganz leicht köcheln. Ich persönlich gebe noch 20 g Bio Radieschensprossen dazu, aber diese können auch entfallen. Diese Radieschen-Sprossen habe ich beim Einkaufen entdeckt, als ich die Zutaten für dieses Curry geholt habe. Da sie so schön grün sind und leicht scharf schmecken, gebe ich diese Sprossen in das Curry dazu. Das ist aber nur eine Idee :-). Zum Garnieren gebe ich auf jede Portion Curry einen großen Löffel ungesüßten Sojajoghurt,

etwas frischen Koriander sowie schwarze Sesamkörner und Koriandersamen, welche ich im Mörser zerstoße. Bestreut das Gericht vor dem Servieren mit schwarzen Sesamkörnern und leicht zerstoßenen Koriandersamen. Das schmeckt einfach mega lecker und sieht obendrein noch toll aus! Guten Appetit Ihr Lieben, lasst es Euch schmecken.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Auberginen-Curry mit Jasmin-Duftreis](#)
- [Masala-Blumenkohl-Curry mit Koriander](#)
- [Auberginen-Okra-Curry mit braunem Reis](#)
- [Scharfes Mungo-Curry mit Couscous](#)