Artikel vom 09.10.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kuerbiscurry

Kürbiscurry



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

½ Hokkaidokürbis

3 große Kartoffeln

½ Brokkoli

1 weiße Zwiebel

200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

175 g Naturtofu

1 EL Gemüsebrühe

circa 1,5 l Wasser

100 g Schlagsahne

2 EL Currypulver

1 Prise Muskat

Salz

Pfeffer

1 Tasse Basmatireis

Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Tofu auspressen. Dies gelingt am besten mit einer Tofupresse. Alternativ kann der Tofu auch zwischen zwei Küchenbretter gelegt und das obere Brett beschwert werden, sodass der Saft austritt. Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Der Brokkoli wird gewaschen und die Röschen vom Strunk getrennt. Die Zwiebel häuten und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf bei mittlerer Hitze in etwas Öl anbraten. Sind diese glasig, die Kürbiswürfel, Kartoffeln und den Brokkoli nach und nach dazu geben und kurz anbraten. Währenddessen 1 l Wasser im Wasserkocher kochen. Das sprudelnde Wasser in den Topf geben und die Gemüsebrühe unterrühren. Das Gemüse weichkochen. In den letzten 5 Minuten, vor Zugabe der Gewürze, den Tofu in Würfel schneiden und in den Topf geben. In der Zwischenzeit den Reis gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze garen. Ist das Gemüse weich, können die Gewürze dazugegeben werden. Die Sahne dazu geben und alles noch einmal kurz köcheln lassen. Zusammen mit dem Reis servieren.