



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 250

Labu Lodeh

Tofu-Gemüse in spicy Kokossauce



20 Minuten



25 Minuten



45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

 150 g Tofu, gewürfelt	250 ml Kokosmilch
 Olivenöl	400 g Kürbis, gewürfelt
 2 EL Bio Malay-Curry	1 Stängel Zitronengras
 1 EL Dashi	200 g grüne Bohnen, in grobe
1 Zwiebel	Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen, gehackt	½ Bund Koriander, gehackte
2 cm Ingwer, gehackt	Blätter
1 rote Chilischote, in Ringe	 schwarzer Pfeffer
geschnitten	 Salz nach Geschmack

Rezept

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel kräftig anbraten. Tofu auf einem Teller beiseite stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili und Malay-Curry darin 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Die Kokosmilch und etwas Wasser hinzufügen und aufkochen. Kürbismwürfel und Zitronengras hinzugeben. Das Ganze zugedeckt bei geringer Hitze 8-10 Minuten garen.

Die Bohnen zum Kürbis geben und ohne Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tofu und Koriander unterheben, mit Dashi, Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist das asiatische Labu Lodeh!

Guten Appetit!