

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juli 2021 ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Anna Diehr

Mango-Kokos-Curry mit Tofu und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für Gemüse und Tofu:

200 g Tofu
1 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Spitzpaprika
½ Kopf Brokkoli
1 Möhre
8 Zuckerschoten
1 Limette
3 cm Ingwer
1 handvoll Cashewnüsse
2 EL Sojasauce
2 EL Erdnussöl
1 EL Sesamsaat
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. ½ Chili in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zunächst Knoblauch, ½ Chili und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Danach die Möhre, Brokkoli und Zuckerschoten hinzugeben. Dies ein paar Minuten anbraten. Paprika dazugeben. Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls zu dem Gemüse geben.

Tofu aufschneiden und mit Salz bestreuen. Nach fünf Minuten dem Tofu die Flüssigkeit mit Küchenkrepp entziehen. Anschließend würfeln und Tofu mit Rapsöl, Chiliringe und Sojasauce knusprig in einer separaten Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewnüsse als auch die Sesamsaat zu dem Tofu hinzugeben und ebenfalls anbraten. Den Tofu und die Nüsse zum Gemüse geben.

Für das Curry:

1 sehr reife Mango
500 ml Kokosmilch
2 EL gelbe Currypaste
2 Orangen
½ Limette

Orangen halbieren und auspressen. Mango schälen, halbieren, entsteinen und eine Hälfte in den Mixer geben. Kokosmilch, 100-150 ml Orangensaft und Currypaste dazugeben und pürieren. Die Sauce mit Limette abschmecken. Die Soße aufkochen lassen und dann die Masse zu dem Gemüse und Tofu geben.

Für den Reis:

1 Tasse Reis
2 Tassen Wasser
Salz, aus der Mühle

Zwei Tassen Wasser in einem Topf mit etwas Salz aufkochen. Den Reis darin garkochen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Koriander
2 EL helle Sesamsaat

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Auf das Gericht den Sesam streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.