



# Grünes, knuspriges Tofu - Curry auf Wokgemüse

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Fleischlos, gesund, herzhaft und lecker, für jeden Tag, einfach und schnell

## Zutaten

- 600 g Naturtofu in 2 cm großen Würfeln
- Etwas Sesamöl
- Für die Marinade des Tofu:
- Saft von 2 Limetten
- Abrieb von 1 Limette
- 2 El Honig
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und gemahlener Chili
- 2 El Olivenöl
- Für die Panade:
- 50 g Sesamsaat
- 2 - 3 Eiweiß
- 1 El Wasser
- Für das Wokgemüse:
- 1 Bund Frühlingslauch in Scheiben
- 250 g Zuckerschoten in Streifen
- 1 kleine, grüne Paprikaschote in Streifen
- 1 kleine, rote Paprikaschote in Streifen
- 1 Knolle Broccoli in Scheiben geschnitten
- 100 g frische, weiße Champignons, geviertelt
- 1 Knoblauchzwiebel in kleinen Würfeln
- 2 - 3 Tl grüne Currypaste nach eigenem Geschmack
- (Aus dem Asia Shop)
- 400 ml ungesüßte Cocosmilch
- Etwas Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Marinade::

### Schritt2

Zunächst den Honig, das Sesamöl, Limettensaft und Abrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer und geriebenen Chili aus der Mühle zu einer kräftigen Marinade verrühren .Die Tofuwürfel darin 2 - 3 Stunden marinieren, danach auf Küchenkrepp legen.

### Schritt3

2 - 3 Eiweiß mit einem El Wasser „verklappern..Die Tofuwürfel in Mehl wälzen, durch das Eiweiß ziehen und mit der Sesamsaat panieren, etwas andrücken. Kurz vor dem Servieren in Öl knusprig heraus braten.

### Schritt4

Das Wokgemüse:

### Schritt5

Zunächst nach Garpunkt, die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch in Sesamöl glasig anschwitzen.

### Schritt6

Erst dann das restliche Gemüse dazu geben, 3 - 4 min. leise „schwitzen“ lassen.

### Schritt7

Die Currypaste verrühren und mit der Cocosmilch aufgießen, weitere 2 - 3 min. leise garen lassen, „bissfest“ halten.

### Schritt8

Anrichtevorschlag:

### Schritt9

Die knusprigen Tofuwürfel auf dem Wokgemüse zu Tisch geben und trockenen Reis dazu servieren.

**Rezeptart:** Vegetarisch **Tags:** einfach und schnell, fleischlos, wokgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruenes-knuspriges-tofu-curry-auf-wokgemuese/>