

Staudensellerie-Curry mit Tofu, Paprika, Zucchini, und Mini-Maiskölbchen

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 40 Min.

- | | |
|---------------------------|--|
| 3 Schalotten | Für die Currypaste Schalotten, Knoblauch und |
| 1 Knoblauchzehe | Ingwer schälen und grob zerschneiden. |
| 1 Stück Ingwer, 6 cm | Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen grob hacken. |
| 4 Chilischoten | Vom Zitronengras die Strünke und äußersten Blätter abschneiden, das untere Drittel fein hacken. Alle zerkleinerten Zutaten mit Öl, Kreuzkümmel, Kurkuma |
| 3 Stängel Zitronengras | und ½ TL Salz im Blitzhacker fein pürieren. |
| 2 EL Sojaöl | Zucchini und |
| 3/4 TL Kreuzkümmel | Paprikaschoten waschen und putzen. Zucchini längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden, Paprika längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Maiskölbchen schräg in zwei Stücke, Sellerie waschen und schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden. |
| 1/2 TL Kurkuma | |
| Salz | Den Tofu klein würfeln. |
| 1 Zucchini | Limettenblätter waschen und trocken tupfen. |
| 2 Paprikaschoten, rote | Die Currypaste mit 5 EL Kokosmilch in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Restliche Kokosmilch und Limettenblätter unterrühren, mit Sojasauce und 2-3 EL Limettensaft würzen. Maiskölbchen hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Übriges Gemüse hinzufügen und in 12-15 Min. fertig garen. Tofu dazugeben und warm werden lassen, die Sauce mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. |
| 200 g Maiskölbchen | |
| 4 Stängel Staudensellerie | |
| 250 g Tofu | |
| 10 Kaffir-Limettenblätter | |
| 400 ml Kokosmilch | |
| 1 EL Sojasauce | |
| 3 EL Limettensaft | |
| 1/2 TL Zucker | |

Dazu passt sehr gut Basmatireis oder Zart-Dinkel.