

Grünes Asiatisches Gemüse alfi x Herr Grün kocht

Zutaten für 2 Personen:

Für das grüne Thai-Curry-Öl

- 10 g frischer Basilikum
- 2 TL gelbes Currypulver mittelscharf
- 40 ml Olivenöl
- 1 Stück getrocknete rote Chili (ca. 1 bis 2 cm – je nach Schärfebedürfnis)
- 1 große oder 2 kleine Knoblauchzehen
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Tofuwürfel

- 120 g Tofu natur

Für das Asiatische Gemüse

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (ca. 60 g – geschält gewogen)
- 15 g Ingwer (geschält gewogen)
- 220 g Lauch
- 50 g Spinat
- 150 g Edamame (alternativ Erbsen)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 Limette mit unbehandelter Schale

Für den Reis

- 200 g Basmatireis

So geht's:

Grünes Thai-Curry-Öl

- Die Knoblauchzehe in kleine Würfelchen schneiden.
- Alle Zutaten in einen hohen Becher geben und fein pürieren.
- Das Stück getrocknete Chili in das Öl bröseln und alles gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofuwürfel

- Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Schale mit 1 TL des grünen Thai-Curry-Öls vermischen.



Reis

- Nach Packungsanweisung kochen und warmhalten.

Asiatisches Gemüse

- Die Zwiebel in Würfel und den Ingwer in kleine Würfelchen schneiden.
- Das Lauch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.
- 4 EL in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel und 5 g der Ingwerwürfelchen in der Pfanne dünsten.
- Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, 1 TL des grünen Thai-Curry-Öl auch in die Pfanne geben und gut umrühren.
- Die Lauchringe, den Spinat, die Edamame und 10 g Ingwerwürfelchen in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und ca. 4 Minuten gut andünsten. Dann den Deckel auf die Pfanne geben und noch einmal ca. 4 Minuten weiterdünsten.
- Die Kokosmilch mit dem restlichen Thai-Curry-Öl vermischen, über das Gemüse gießen. Umrühren und ca. 3 Minuten etwas köcheln lassen.
- Zum Schluss noch 1 EL Sojasauce zum Gemüse geben. Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 TL Abrieb der Limettenschale dazugeben und noch 1 bis 2 Minuten köcheln lassen.