

DINNERLY



Rode curry met kokosvlokken en tofu met jasmijnrijst, champignons en tomaat



ca. 25min



2 personen

Wist je dat kokosnoten maanden op zee kunnen drijven en als ze aanspoelen wortel kunnen schieten? Er zijn zelfs kokosnoten in Scandinavië angespoeld, al zijn ze niet tot bomen gegroeid. Vandaag doe je je voordeel met de veelzijdigheid van deze vrucht en gebruik je niet de melk, maar het vruchtvlees in de vorm van vlokken. Die rooster je kort om een rijke smaak eruit te krijgen. Heerlijk bij deze smakelijke curry.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje kokosnippers¹²
- 250g kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 1 blok tofu⁶
- 2 tomaten
- 1 pakje rode currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

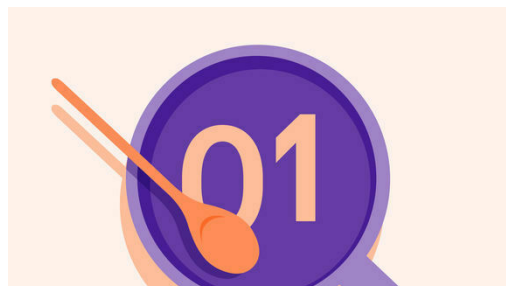
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

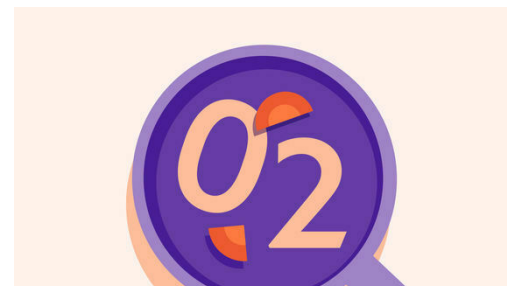
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 37.7g, koolhydraten 81.1g, eiwit 25.2g



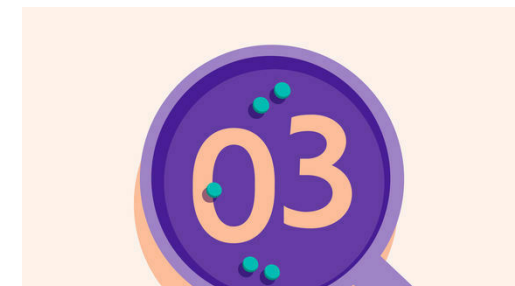
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



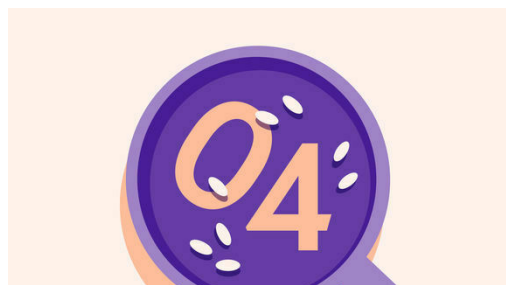
2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een grote, droge koekenpan of wok op middelhoog vuur. Rooster de **kokosvlokken** in 1-2min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Schrob evt. de **champignons** en pel en halveer de **ui**. Snij **beide** in plakjes van ca. 0,5cm dik. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1cm.



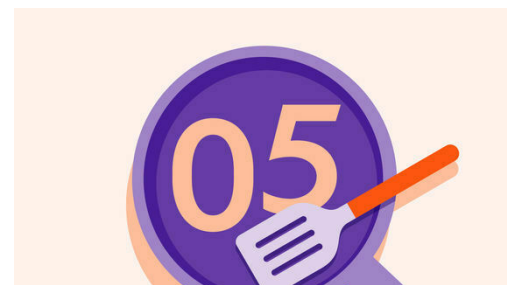
3. Tofu en groente bakken

Den **Tofu**, die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Kokospfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8-9Min. braten, bis das **Gemüse** und der **Tofu** gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomate** vom Strunk befreien, grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit 150ml Wasser fein pürieren. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.



4. Curry maken

Das **Gemüse** und den **Tofu** auf eine Seite der Pfanne schieben, 1EL Pflanzenöl zugeben und **1/3-1/2 der Currypaste** und den Knoblauch auf der anderen Seite 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten** und 1EL Mehl zugeben und alles gut vermengen.



5. Afmaken en serveren

Die Hitze reduzieren und das **Curry** 4-5Min. einköcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Kokosflocken** garniert servieren.



6. Handige currytip

Heute haben wir einen Trick für die schnelle Asia-Küche: Die übrig gebliebene Currypaste mit Kokosmilch verrühren und in einer Eiswürfelform einfrieren – so hast du vorportionierte Würfel zur Hand, wenn du ein Curry oder eine Suppe kochen möchtest.