

Vegane Kokos-Curry-Tofu-Pfanne mit Kokosreis



Veganuary im Endspurt: Mit einer sämigen Kokos-Curry-Tofu-Pfanne geht der vegane Januar bei Denner in die letzte Runde.

Currys werden oft auf Basis von Kokosmilch gekocht und eignen sich daher wunderbar für eine Zubereitung ohne tierische Produkte. In die Sauce kommen diesmal knackiges Gemüse und krosser Tofu. Damit das Sojaerzeugnis eine spannende Konsistenz erhält, wird der Tofu nicht in der Sauce mitgekocht, sondern in einem Sesammantel im Ofen gebacken und erst kurz vor Schluss dem Curry untergemischt.

Dieses Rezept eignet sich vom Schwierigkeitsgrad her auch für Neulinge der veganen Küche. Wer über den hinaus mehr pflanzliche Gerichte in seinen Alltag einbauen möchte, der findet auf dem Denner Blog weitere [Rezepte](#), wie diese [Karotten-Ingwer-Suppe](#) oder dieser einmalige [Apfel-Streuselkuchen](#).

[Veganuary](#)
[vegane](#)

Tofu

- 400 g Tofu, in Würfeln
- 1½ Knoblauchzehen, gepresst
- 2-3 cm Ingwer, geschält und gerieben
- 4 EL Sesamsamen
- 6 EL (optional süsse) Sojasauce
- Salz, bei Bedarf (der Tofu kann roh mit der Marinade zusammen probiert werden)

Kokosreis

- 180 g Basmatireis
- Einen Gutsch Kokosmilch
- 2 EL Kokosflocken

Sauce

- ½ Broccoli, zerkleinert
- 1 rote Peperoni, in Streifen
- 1 Karotte, in feinen Stäbchen
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 Prise Zimt

- 480 ml Kokosmilch
- 1 daumenkuppengrosses Stück Ingwer, geschält und gerieben
- Salz und Pfeffer
- Neutrales Öl zum Braten

Zubereitung Tofu

1. Tofuwürfel in ein Gefäss geben, Knoblauch, Ingwer, Sesam und Sojasauce begeben und alles gut vermischen. Tofu für 3 Stunden zugedeckt kühl durchziehen lassen, dabei mindestens einmal umrühren.
2. Nach der Ruhezeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und den Tofu für 25–30 Minuten backen, je nach gewünschter Bissfestigkeit. Nach der Hälfte der Backzeit den Tofu wenden.

Zubereitung Kokosreis

1. Währenddessen den Reis gemäss Packungsangabe zubereiten. Dabei einen ordentlichen Gutsch Kokosmilch ins Reiswasser geben und zum Schluss die Kokosflocken unter den Reis mischen.

Zubereitung Sauce

1. Für die Sauce in einem Wok oder in einer Bratpfanne etwas neutrales Öl erhitzen.
2. Das Gemüse 2 Minuten lang im Öl andünsten, Deckel auf die Pfanne setzen und alles bei kleiner Hitze circa 5 Minuten garen; für die letzte Minute die Gewürze und den Ingwer begeben.
3. Mit der Kokosmilch ablöschen, alles nochmals circa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Sauce abermals mit Salz und Gewürzen abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren den gebackenen Tofu unter die Sauce mischen.

Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten

Tahuna Sauvignon Blanc

Blasses Gelb mit grünlichen Reflexen. Intensive fruchtige Aromen von Cassis, Stachelbeeren und Holunderblüten. Im Gaumen frische, saftige Säure, voll im Körper und lang anhaltend im Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)