



Spinat-Curry mit Tofu und Koriander

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 (große) Portionen

- 250 g Naturtofu (z.B. von Taifun)
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein, in Asialäden erhältlich)
- 0,5 EL geröstetes Sesamöl
- Meersalz
- 100 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel (80-100 g)
- Eine kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 200 g Zucchini
- 100-120 g Staudensellerie
- 25-30 g frischer Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL vegane grüne Currypaste
- 100 g Mungobohnensprossen
- Ein Bund frischer Koriander
- 1-2 EL Zitronensaft
- Optional: 20 g Radieschen-Sprossen oder eine weitere Sprossen-Sorte nach Belieben
- Zum Garnieren: 2-3 EL ungesüßter Sojajoghurt (ich benutze Sojade), 1 EL schwarze Sesamkörner und 1 TL Koriandersamen (alles optional)

Zubereitung (35-40 Minuten Arbeitszeit)

1. Naturtofu aus der Verpackung nehmen und beidseitig mit zwei lagen Küchenkrepp trocken pressen. Tofu würfeln. Ich benutze für dieses Rezept etwas mehr als eine kleine Standardpackung, Ihr könnt aber auch einfach eine normale 200 g-Packung benutzen.
2. 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße, 1 EL Mirin und 0,5 EL geröstetes Sesamöl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Den gewürfelten Tofu darin 4-5 Minuten rundum gut anbraten. Bei Bedarf etwas Sojasoße nachgießen. Den Tofu leicht salzen. Den angebratenen Tofu zur späteren Verarbeitung erstmal zur Seite stellen.
3. 100 g Babyspinat waschen und die Hälfte des Babyspinats mit 400 ml Kokosmilch mixen. So wird das Curry eine wunderbar grüne Farbe erhalten. Der restliche Spinat wird später direkt ins Curry gegeben.
4. Eine Zwiebel und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 200 g Zucchini waschen und würfeln. 100-120 g Staudensellerie waschen und fein aufschneiden. 25-30 g Ingwer mit einem Löffel schälen.
5. 1 EL Kokosöl (in einer Pfanne 2 EL) und 1 TL geröstetes Sesamöl im Wok erhitzen (**ein besonders guter Wok ist dieser hier*** - die Beschichtung ist optimal, der Wok-Stiel griffig und die Verarbeitung hochwertig). Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch kurz glasig dünsten. Dann die Zucchini- und Selleriestücke hinzu geben und alles zusammen 3-4 Minuten anbraten. *Amazon Affiliate-Link
6. Den geschälten Ingwer mit einer Ingwerreibe hinzu reiben. 1 EL vegane grüne Currypaste dazu geben, kurz mit anrösten lassen und die Zutaten mit 100 ml Wasser aufgießen und zum Köcheln bringen.
7. Tipp: Grüne Currypaste ist ziemlich scharf. Wenn Ihr Euch wegen der Schärfe unsicher seid, gebt erst nur 1 kl. TL Currypaste hinzu und schmeckt das Curry zum Schluss bei Bedarf mit noch etwas mehr Currypaste ab. So könnt Ihr die Schärfe des Gerichts besser individuell abstimmen. Sollte das Curry nach eurem Geschmack einmal zu scharf geraten sein, so rührt ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, 2-3 große EL veganen ungesüßten Naturjoghurt in das Curry ein. Das mildert die Schärfe.
8. Dann gleich darauf die Spinat-Kokosmilch dazu gießen und die Zutaten rund 5-7 Minuten sanft köcheln lassen. Eine Hand voll frischen Koriander waschen, hacken und unterheben. Den übrig gebliebenen frischen Spinat unterheben und im Curry zusammen fallen lassen. Anschließend die Mungobohnensprossen dazu geben. Ich gebe Sprossen immer erst möglichst gegen Ende der Kochzeit in meine Gerichte, damit nicht so viel Nährstoffe durch das kochen verloren gehen.

9. Das Curry noch einige Minuten sanft köcheln lassen und mit Tamari Sojasoße, Meersalz und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken. Den gerösteten Tofu dazu geben. Das Curry ist jetzt fertig, kann aber noch ganz leicht köcheln. Ich persönlich gebe noch 20 g Bio Radieschensprossen dazu, aber diese können auch entfallen.
10. Zum Garnieren gebe ich auf jede Portion Curry einen großen Löffel ungesüßten Sojajoghurt, etwas frischen Koriander sowie schwarze Sesamkörner und Koriandersamen, welche ich im Mörser zerstoße.

Bestreut das Gericht vor dem Servieren mit schwarzen Sesamkörnern und leicht zerstoßenen Koriandersamen. Das schmeckt einfach mega lecker und sieht obendrein noch toll aus! Guten Appetit Ihr Lieben, lasst es Euch schmecken.