



VEGAN · KALORIENARM · MEAL PREP · TOFU

Kalorienarmes veganes Thai Red Curry mit Tofu

Dieses schnelle vegane Thai Red Curry ist leicht, cremig und voller Geschmack. Mit etwas mehr Currypaste, wenig Kokosöl und proteinreichem Tofu entsteht ein alltagstaugliches Curry, das satt macht, ohne schwer zu sein – ideal für eine kalorienbewusste Küche.

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

206 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

CURRY

½ TL Kokosöl

100 ml Kokosmilch light

200 g Naturtofu

1 kleine Zucchini (ca. 200 g)

100 g Brokkoli

Saft von ½ Limette

optional: Chili

1½–2½ TL rote Thai-Currypaste

200 ml Kokos-Mandel-Drink (ungesüßt)

1 rote Paprika (ca. 150 g)

1 kleine Karotte (ca. 80 g)

1 TL vegane Fischsauce

Abrieb von ½ Bio-Limette

OPTIONAL ZUM SERVIEREN

Basmatireis oder Jasminreis (separat gekocht)

frischer Koriander

ZUBEREITUNG

- 1 Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2 Wok oder Pfanne erhitzen, Kokosöl zugeben.
- 3 Currypaste 30–60 Sekunden anrösten, bis sie stark duftet.
- 4 Tofu hinzufügen und rundum kurz anbraten.
- 5 Paprika, Zucchini, Karotte und Brokkoli unterheben und 2–3 Minuten braten.
- 6 Mit Kokosmilch light und Kokos-Mandel-Drink ablöschen.
- 7 10–12 Minuten sanft köcheln lassen.
- 8 Vegane Fischsauce, Limettensaft und Limettenabrieb unterrühren.
- 9 Abschmecken, optional Chili & Koriander dazugeben.

MAKROS PRO PORTION

206
KALORIEN

14 g
PROTEIN

15 g
KOHLENHYDRATE

10 g
FETT

5 g
BALLASTSTOFFE



Rezept online
ansehen