

Veganes Mango-Curry

Zutaten:

- 300 g schwarzer Reis
- 2 Zwiebel, in Streifen schneiden
- 1 Tl fein gehackter Ingwer
- 2 mittelgroße Karotten, in Scheiben schneiden
- 2 rote Paprika, in Streifen schneiden
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 Tl Curry Pulver
- 3 Tl vegane gelbe Currypaste
- 300 g Brokkoli, in Röschen zerteilen
- 200 g tiefgefrorene Zuckerschoten
- 1 Mango, in Streifen schneiden
- 400 g Tofu
- 2 Tl Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken, nach Belieben
- frischer Koriander
- 2 Frühlingszwiebel, in Ringe schneiden

FÜR 4 PORTIONEN

[HTTPS://VEGANHEAVEN.DE/REZPTE/MANGO-CURRY-BUCHREZENSION-TASTE-OF-LOVE-GEHEIMZUTAT-LIEBE-OF-LOVEGEHEIMZUTAT-LIEBE/](https://veganheaven.de/rezpte/mango-curry-buchrezension-taste-of-love-geheimzutat-liebe-of-lovegeheimzutat-liebe/)



Anleitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Etwas Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig anbraten. Den gehackten Ingwer dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Dann das Curry Pulver und die gelbe Curry Paste unterrühren. Anschließend Karotte und Paprika hinzugeben und kurz mit anbraten.
3. Mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tofu zusammen mit der Sojasauce knusprig anbraten.
4. Nachdem das Curry 10 Minuten geköchelt hat den Brokkoli sowie die Zuckerschoten hinzufügen. Weitere 3 Minuten kochen. Dann die Mango Streifen dazugeben und warm werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und je nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken und mit dem schwarzen Reis anrichten. Mit frischem Koriander und Frühlingszwiebelringen servieren.