

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE

St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

## BOHNEN-KÜRBIS- CURRY

Dr. Heike  
Niemeier

# BOHNEN-KÜRBIS-CURRY MIT RÄUCHERTOFU



## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500 g)
- 150 g Edamame Bohnen, tiefgefroren
- 3 rote Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 2-4 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 3 EL Kokosöl
- ca. 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 g Räuchertofu
- 400 g Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Currypulver – mild oder scharf
- evtl. Chilipulver (Cayennepfeffer), Thai-Curry-Paste und/oder Sojasauce
- Sprossen nach Belieben

## Zubereitung

Edamame Bohnen auftauen.

1. Kürbis waschen, trocknen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in hasel- bis walnussgroße Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Wasser erhitzen, Gemüsebrühe darin auflösen und darin die Kürbiswürfel für etwa 8 Minuten weich bis bissfest garen. Dann mit der Flüssigkeit auf einem Teller zur Seite stellen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Paprika waschen, trocknen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln.
4. Tofu in haselnussgroße Würfel schneiden.
5. In dem Topf Kokosöl erhitzen. Zuerst Zwiebel- und Paprikaspalten sowie Knoblauch hineingeben und zusammen mit Currypulver unter Rühren anbraten. Dann die Flüssigkeit vom Kürbis hinzugeben und für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur mitgaren. Anschließend für etwa 5 Minuten die Tomaten, die Edamame Bohnen und vorgegarte Kürbiswürfel hinzugeben. Etwas salzen und pfeffern.
6. Als nächstes Kokosmilch und Tofuwürfel ergänzen und alles zusammen für weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben (scharfe) Curry-Paste, würzende Sojasauce oder Chilipulver (Cayennepfeffer) hinzugeben und mit Sprossen garnieren.

<b>PRO Portion</b>	<b>(541 g):</b>	
Eiweiß	18,8 g	14,5%
Fett	39,8 g	66,9%
Kohlenhydrate	14,8 g	11,4%
Ballaststoffe	6,2 g	
Energie	526 kcal	
Energiedichte	97 kcal	pro 100 g

