

## Hokkaido-Tofu Thai-Curry (für 2 Portionen)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten:

250g Hokkaido Kürbis  
6 Baby Maiskolben (Glas)  
100g Blattspinat  
100g Champignons  
100g Thai Spargel  
2 Frühlingszwiebeln  
150g Tofu  
1 EL Rapsöl  
50g rote Currypaste  
1/2 TL Kreuzkümmel  
2 Kaffir Blätter  
250ml Kokosmilch  
100ml Wasser  
1 Prise Rohrzucker

### Zubereitung:

Hokkaido Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Baby Maiskolben abtropfen und kleinschneiden. Blattspinat waschen und trocken schleudern. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Thai Spargel waschen, trocknen und ebenfalls in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Tofu abtropfen und grob würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Currypaste und Kreuzkümmel einrühren und für 1 Minute anbraten. Hokkaido Kürbis, Maiskolben, Champignons, Thai Spargel und Kaffir Blätter hinzugeben. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze für 10 Minuten gar köcheln. Kurz vor Garzeitende den Blattspinat und Tofu einrühren. Das Curry mit Rohrzucker abschmecken, die Kaffir Blätter entfernen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort genießen.

### Tipp:

Wer möchte kann herrlich duftenden Jasminreis dazu servieren.

Nährwerte pro Portion: 435kcal 18,67g Eiweiß 29,78g Fett 20,27g Kohlenhydrate  
4,6g Ballaststoffe