

Eine-Welt-Verkauf
vorgesehen am 6. Aug. und
3. Sep. von 14 bis 17 Uhr im
Rathausfoyer Ludwigsstadt

Eine-Welt-Team
der Kirchengemeinde
Lauenstein Secundo



Tomaten-Kokos-Curry mit Linsenreis und Sojaschnetzel (Vegan)

Zutaten für 4 Pers.:

1,5 kg reife Tomaten	1 St. Lauch
300 g Zwiebeln	2 - 4 rote Chilischoten
1 St. Zitronengras	1 Ingwerwurzel
10 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL Garam Masala
1 TL Kurkuma	400 ml Gemüsebrühe, insgesamt
400 ml GEPA Kokosmilch	200 g GEPA Basmatireis
75 g rote Linsen	1 Bd Koriander
2 EL Sojasauce	
100 g grobe Sojaschnetzel, alternativ 200g Tofu 30 min in Sojasauce mariniert.	Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver

Zubereitung:

- * Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und nach ca 10 Sekunden abgiessen und kalt abschrecken. Tomaten häuten, Stielansatz und Kerne entfernen und grob würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken, Zitronengras putzen und mit dem Messerrücken etwas andrücken. Chilis putzen und fein hacken. Koriander waschen, trocknen und hacken.
- * 4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Zucker darüberstreuen und karamelisieren, Ingwer und Chilis zufügen und kurz mitdünsten. Garam masala und Kurkuma unterrühren. Lauch einrühren und ca. 1 min dünsten, dabei rühren. Alles mit Kokosmilch und 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, Zitronengras zugeben und auf kleiner Flamme ca. 10 min garen. Tomaten zufügen und kurz mitkochen. Zitronengras entfernen, mit Salz und Zucker abschmecken.
- * Sojaschnetzel in 200 ml heißer Gemüsebrühe und der Sojasauce einweichen, 20 min quellen lassen, ausdrücken und in der Pfanne mit Pflanzenöl kross braten. Mit Pfeffer, Paprikapulver und ggf. etwas Salz abschmecken.
- * Reis in 550 ml Wasser aufkochen, 5 min auf kleiner Flamme köcheln, dann die Linsen dazugeben und weitere 10 min auf kleinster Flamme ausquellen.
- * Das Curry mit Linsen-Reis und Sojaschnetzel servieren. Koriander dazureichen.

Quelle: <http://www.gepa-wug.de>