



JUTTA LEDER
FOOD-BLOGGERIN
AUS FRIOLZHEIM

Die Kochbuchautorin Jutta Leder veröffentlicht auf ihrem Blog diekuechenlounge.de Rezepte für die gesunde und bewusste Küche.

„Das Schöne an einem Thai-Curry ist, dass ich, je nachdem, worauf ich Lust habe, Brokkoli, Zuckerschoten oder auch grüne Paprika dazugeben kann. Dazu schmecken übrigens auch Sojasprossen oder Naan-Brot.“

JUTTA LEDER
FOOD-BLOGGERIN
AUS FRIOLZHEIM

Zutaten

Für 4 Personen

- 500 g dmBio Vollkorn Linguine*
- 400 g Brokkoli
- 2 EL Erdnussöl
- 200 g dmBio Tofu Natur*
- 1 Glas dmBio Thai Curry Sauce*
- 400 ml dmBio Kokosmilch*
- 200 ml Wasser
- Saphir Meersalz
- 1 EL Erdnüsse

Nussiges Thai-Curry

MIT KOKOSMILCH UND TOFU



PRO PORTION: 3.788 kJ (904 kcal)

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

REICHT FÜR 4 PERSONEN

Suchen Sie ein Rezept aus älteren Ausgaben?
Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter dm.de/rezepte

Zubereitung

Linguine nach Packungsanleitung kochen.

Brokkoliröschen längs in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit **Erdnussöl** anbraten, bis diese eine leichte Farbe annehmen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Tofu goldgelb anbraten, Hitze verringern, dann **Curry Sauce, Kokosmilch, Wasser, Brokkoli** und die **Nudeln** dazugeben.

Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen, mit **Salz** abschmecken. Sofort auf Tellern servieren, **Erdnüsse** hacken und darüberstreuen.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- 500 g dmBio Vollkorn Linguine*
- 200 g dmBio Tofu Natur*
- 1 Glas dmBio Thai Curry Sauce*
- 400 ml dmBio Kokosmilch*

- Saphir Meersalz

SONSTIGES:

- Erdnussöl
- Erdnüsse

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 400 g Brokkoli