

## **Mangos! Mangos! Mangos!**

Für alle Mango-Begeisterten hier ein Rezept für ein leckeres **Thai-Curry mit Mango**. Es schmeckt dank der frischen Mango herrlich fruchtig, ist einfach und schnell gekocht.

Wir verwenden Tofu und Kokosmilch, daher ist das Curry auch vegan. (Wer möchte, kann den Tofu aber auch durch Hähnchenbrustfilet ersetzen.)

Außer den Mangos (nur in der Mango-Saison) gibt es in unserem Weltladen auch Madras-Currypaste (mild), Kokosmilch und Basmati-Reis.

Zutaten für 2-3 Personen:

- 1 reife Mango
- 1 rote Chilischote (oder nach Geschmack auch weniger), Kerne entfernt
- 400 g Tofu
- etwas Stärkepulver (Kartoffelmehl, Maisstärke)
- etwas Öl (z. B. Erdnussöl)
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Madras-Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- nach Geschmack einige Spritzer Zitronensaft
- Basmati-Reis

Zubereitung:

- die Mango schälen, die eine Hälfte des Fruchtfleisches in Würfel schneiden, die andere Hälfte in einen Mixbecher geben, dazu grob vorgeschnittene Chili und eine Prise Salz und alles mit dem Stabmixer pürieren
- den Tofu entwässern (z.B. zwischen zwei Lagen Küchenpapier gut auspressen), würfeln (ca. 1cm Kantenlänge) und mit dem Stärkepulver in einer kleinen Schüssel gleichmäßig vermischen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel von allen Seiten goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und zur Seite stellen
- Paprika in Streifen oder Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
- wiederum etwas Öl in die Pfanne geben, Stufe 7/9, die Currypaste dazugeben und 1 Minute dünsten lassen, dann die Paprika und die Hälfte der Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Kokosmilch ablöschen und die pürierte Mangomischung unterrühren, alles bei nicht zu großer Hitze kurz köcheln lassen. Das Gemüse sollte nicht zu weich werden.
- Zum Schluss die Tofu- und die Mangowürfel unterrühren, mit Salz und nach Geschmack mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.
- Mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.
- Dazu gibt es Basmatireis.

Und hier noch ein absolut gelingsicheres Basmati-Reis-Rezept:

- Den Reis unbedingt vor dem Kochen mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt.
- Reis mit der anderthalbfachen Menge kaltem Wasser aufsetzen, evtl. leicht salzen, zugedeckt aufkochen lassen, dann die Kochplatte auf die niedrigste Stufe stellen,

nach 12 Minuten den Deckel (bitte nicht vorher!) abnehmen, den Reis mit einer Gabel auflockern, fertig!

