

Gegrilltes Gemüsecurry mit mariniertem Tofu im Bananenblatt

Zubereitung für 4 Personen

600 g Tofu

50 ml helle Sojasauce

30 g Ingwer

1 TL Koriandersamen

4 Stück Kardamonkapseln

1 Stück Bananenblatt (im Asia Markt erhältlich)

6 EL Pflanzenöl

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer

1 EL grüne Currypaste

400 ml Kokosmilch

8 Stangen grüner Spargel

2 rote Zwiebeln

1 rote Parikaschote

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

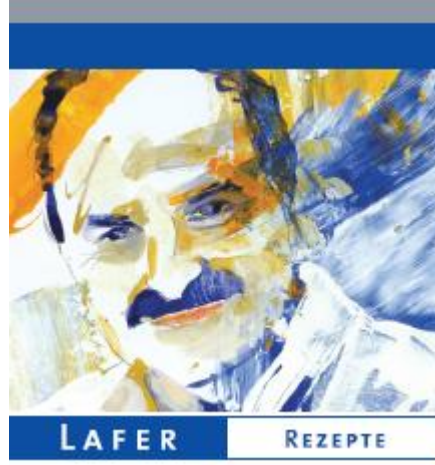
Johann Lafers Table d'Or GmbH · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.johannlafer.de · e-mail: tabledor@johannlafer.de

© Johann Lafer

LA FER

TABLE D'OR



1 gelbe Paprikaschote

1 Glas Baby Mais

100 g Sojasprossen

100 g Zuckerschoten

1 Bund Koriandergrün

Salz, Pfeffer

2 Aluschalen ohne Löcher

Den Tofu in 4 gleich große Stücke schneiden. Ingwer schälen und mit einer Reibe fein reiben. Koriandersamen und Kardamonkapseln leicht zerstoßen. Das Ganze mit Sojasauce vermengen und die Tofustücke bei Zimmertemperatur für 30 Minuten marinieren.

Das Bananenblatt in 4 Rechtecke á 20 x 20 cm schneiden, mit einem feuchten Tuch von beiden Seiten abwischen, kurz auf den heißen Grill legen, bis sie anfangen zu glänzen. Dadurch werden die Blätter elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Tofustücke.

Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden. Mit 3 EL Pflanzenöl in einer Aluschale anschwitzen, dann die grüne Currypaste zugeben und ebenfalls mitanschwitzen. Die Kokosmilch angießen und erneut erhitzen.

Je ein Stück marinierten Tofu auf ein Bananenblatt setzen und zu einem Paket wickeln (sollte das Paket nicht halten, kann man dies mit einem Zahnstocher fixieren).

Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Stangen halbieren und in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und mit den Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Baby Mais der Länge nach halbieren.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

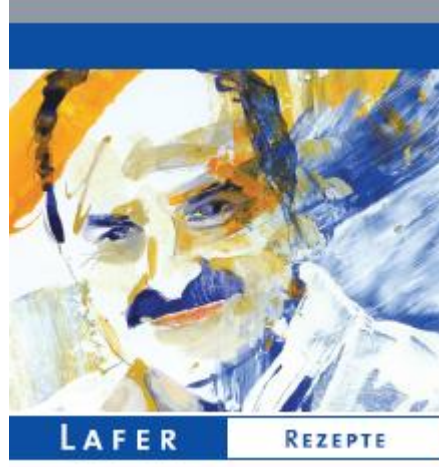
Johann Lafers Table d'Or GmbH · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.johannlafer.de · e-mail: tabledor@johannlafer.de

© Johann Lafer

LA FER

TABLE D'OR



Eine Aluschale mit Pflanzenöl bepinseln und folgender Reihenfolge nach und nach das Gemüse angrillen: Spargel, Paprika, Zwiebel, Baby Mais, Zuckerschoten und zum Schluss die Sojasprossen. Anschließend das Gemüse zu dem Currysud geben und zu Ende garen. Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und unter das Curry mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tofupakete bei 140° - 160° C indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel 4 - 6 Minuten grillen.

Das Gemüsecurry in tiefe Teller verteilen, marinierten Tofu darauf setzen und mit Korianderblättern garnieren.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.johannlafer.de · e-mail: tabledor@johannlafer.de

© Johann Lafer

A handwritten signature in blue ink that reads 'Johann Lafer'. The signature is written in a cursive style and is enclosed within a blue oval shape.

LA FER

TABLE D'OR