

# REZEPT DER WOCHE

KW 5 & 6 26.01. – 08.02.2026

## Veganes Curry mit Reis und Mangold (Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

120 g	<a href="#">Möhren</a>	(Art.Nr. 300)
200 g	<a href="#">Mangold</a>	(Art.Nr. 721)
1	<a href="#">Räuchertofu Mandel Sesam</a>	(Art.Nr. 14003)
1	<a href="#">rote Paprika</a>	(Art.Nr. 121)
1	<a href="#">rote Zwiebel</a>	(Art.Nr. 402)
4	<a href="#">Knoblauchzehen</a>	(Art.Nr. 410)
1	<a href="#">Zwiebel</a>	(Art.Nr. 400)
1 EL	<a href="#">Ingwer</a>	(Art.Nr. 960)
50 ml	<a href="#">Sojasauce</a>	(Art.Nr. 8422)
1 ½ TL	<a href="#">Grüne Curry-Paste</a>	(Art.Nr. 8868)
1 TL	<a href="#">Speisestärke</a>	(Art.Nr. 19140)
400 ml	<a href="#">Mandeldrink</a>	(Art.Nr. 14015)
100 g	<a href="#">Haferbutter</a>	(Art.Nr. 14288)
100 g	<a href="#">Mandeln</a>	(Art.Nr. 5042)
1 EL	<a href="#">Curry indisch</a>	(Art.Nr. 8141)
200 g	<a href="#">Basmati Reis</a>	(Art.Nr. 5222)
	<a href="#">Sesamöl</a>	(Art.Nr. 8193)
	<a href="#">Schwarzkümmel</a>	(Art.Nr. 8523)
	Salz	

### Und so geht's:

Reis waschen und mit Wasser zugedeckt garen. Möhren klein schneiden, gelbe Zwiebel grob schneiden, rote Zwiebel fein würfeln, Knoblauch grob hacken und Ingwer fein schneiden. Mangold waschen, Stiele in Stücke, Blätter in feine Streifen schneiden. Paprika grob würfeln, Tofu mundgerecht schneiden, Mandeln einweichen.

Möhren und gelbe Zwiebel in Sesamöl anschwitzen, Knoblauch, Ingwer und Mandeln kurz mitbraten. Currypaste und Curry einrühren, mit Sojasauce ablöschen und etwas einkochen lassen. Mandeldrink zugeben, Paprika einlegen, angerührte Speisestärke einrühren, kurz aufkochen lassen, dann Butter und Mangoldblätter unterheben.

Mangoldstiele und Tofu in Sesamöl kräftig anbraten, mit Salz und Schwarzkümmel würzen. Alles mit Reis servieren und mit roter Zwiebel toppen.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)