

Linsen-Gemüse-Curry mit Räuchertofu

gelingt leicht

Für 4 Portionen

80 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 1 rote Chilischote ♦ 500 g Möhren ♦ 2 EL Kokosöl (alternativ: Bratöl) ♦ 2 TL scharfes Currypulver ♦ 1 EL Rohrzucker ♦ 200 g TK-Erbesen ♦ 300 g TK-Grüne Bohnen ♦ 200 g rote Linsen ♦ 500 ml Gemüsebrühe ♦ 1 Dose Kokosmilch (à 400 ml) ♦ Salz ♦ 200 g Räuchertofu ♦ ½ Bund Koriander ♦ 1 EL geröstetes Sesamöl ♦ 2 EL Kokosflakes

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, halbieren, auf Wunsch entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Kokosöl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Currypulver und Zucker zugeben und ca. 1-2 Minuten mit anbraten. Möhren, Erbsen, Bohnen und Linsen zugeben, mit Brühe und Kokosmilch aufgießen, salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln.

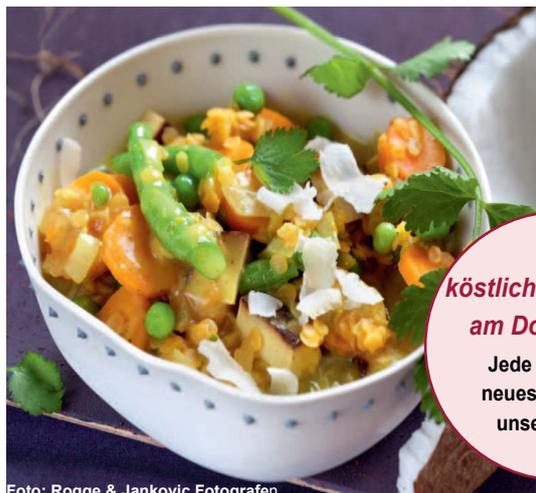


Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Räuchertofu abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In den letzten 5 Minuten Tofu zugeben und Sesamöl unterrühren. Nochmals mit Salz abschmecken und sofort mit Koriander und Kokosflakes bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 466 kcal, 1950 kJ, 28 g EW, 52 g KH, 16 g F, 4 BE

KÜCHEN-TIPP: Für etwas mehr Biss können Sie auch braune, grüne oder schwarze Linsen für das Curry verwenden. Achten Sie darauf, die Linsen nach Packungsanleitung vorzugaren und zum Schluss mit dem Tofu unter Curry zu mischen.

AUCH LECKER: Wer keinen Räuchertofu mag, kann auch normalen, gewürzten Tofu nehmen, zum Beispiel Curry-Mango-Tofu oder Curry-Tofu-Madras (Bioladen).

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

