Rezept

Tofu-Curry

Ein Rezept von Tofu-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

- **10 g** frischer Ingwer
- **200 g** Tofu
- **200 g** frische Mungobohnensprossen
- **1 TL** gemahlener Koriander
- ½ TL zerbröselte getrocknete Chilischoten
- **40 g** Cashewkerne
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1** gelbe Paprikaschote
- **1** kleine Dose Bambusschösslinge in Streifen (ca. 175 g Abtropfgewicht)
- **1 EL** Sojaöl
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- **100 ml** Gemüsebrühe
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Tofu ebenfalls in Streifen schneiden.

2. Die Bambusschösslinge abtropfen lassen. Die Mungobohnensprossen in einem Sieb kalt abbrausen und ebenfalls gut abtropfen lassen.

3. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer darin leicht anbraten. Paprika dazugeben und kurz mit anbraten, dann den Tofu, die Bambusschösslinge und die Mungobohnensprossen einrühren.

4. Koriander, Kreuzkümmel und die Chilibröseln mischen und das Tofugemüse damit würzen. Die Brühe angießen und das Ganze unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze gut 5 Min. garen.

5. Die Cashewkerne etwas kleiner hacken und zu den übrigen Zutaten geben. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.