Rezept

Tofu-Korma mit Auberginen und Süßkartoffeln

Ein Rezept von Tofu-Korma mit Auberginen und Süßkartoffeln, am 01.05.2024

Zutaten

- **1** Aubergine (250 g)
- **3 EL** Öl
- **300 g** fester Tofu
- **1 EL** Zitronensaft
- **2** Knoblauchzehen
- **2** rote Chilischoten
- **300 g** Joghurt (10 % Fett)
- **1** Süßkartoffel (300 g)
- Salz
- **2 EL** Sojasauce
- **2** Zwiebeln
- **3** cm Ingwerwurzel
- **40 g** gemahlene Mandeln
- **1 EL** Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Aubergine waschen und abtrocknen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, bis die Würfel von allen Seiten gebräunt und gar sind. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

2. Den Tofu ausdrücken bzw. gut trockentupfen und würfeln. In der Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, bis die Würfel gut gebräunt sind. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen und mit Salz abschmecken. Die Aubergine längs halbieren und würfeln.

3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Die Chilis waschen, putzen, entkernen und alles mit den Mandeln zu einer glatten Paste pürieren. Den Joghurt mit 200 ml Wasser verrühren.

4. Die Paste mit 1 EL Öl unter Rühren anschwitzen. Sobald die Paste trocken wird und festbackt, Garam Masala zufügen, anschließend ein wenig Joghurtmix dazugeben und die Paste vom Boden lösen. So noch 12 Min. fortfahren, dann das Gemüse und den Tofu zufügen. 5 Min. anschmoren, dann den restlichen Joghurt dazugeben und glatt rühren. Mit Salz abschmecken.