Rezept

# Bohnen und Mango mit Räuchertofu

Ein Rezept von Bohnen und Mango mit Räuchertofu, am 13.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | grüne Bohnen |
| **125 g** | Räuchertofu |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2** | Limetten |
| **4** | Kaffirlimettenblätter |
| **400 ml** | Kokosmilch (Dose) |
| **1** | Mango |
| **4** | cm Ingwerwurzel |
| **2** | rote Chilischoten |
| **2 EL** | Öl |
| **1 EL** | brauner Zucker |
| | Salz |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Bohnen waschen und putzen. In einem Dämpfeinsatz dämpfen, bis sie knapp gar sind. In eiskaltem Wasser abschrecken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Den Tofu würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Die Limetten auspressen.

2. Ingwer mit Öl anbraten, Chili, Knoblauch, Limettenblätter, Zucker und die Mangowürfel zufügen und leicht karamellisieren lassen. Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und 5 Min. leise kochen lassen.

3. Limettenblätter und nach Belieben die Chilis entfernen, das Ganze mit Salz und Limettensaft abschmecken. Die Bohnen und die Tofuwürfel in den Topf geben, 2-3 Min. durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.