Rezept

Kichererbsen-Tofu-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Tofu-Curry, am 25.05.2025

Zutaten

100 g	Brokkoliröschen (frisch oder TK)
50 g	Kichererbsen (Dose)
1 TL	Öl
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	Tofu
ca. 1 TL	Limettensaft
	Salz
1	kleine Aubergine (ca. 200 g)
ca. 1 TL	mildes Currypulver
	Pfeffer
50 g	ungesüßte fettreduzierte Kokosmilch
	Koriandergrün zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 22 g F, 24 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Brokkoliröschen in Salzwasser ca. 8 Min. bzw. nach Packungsanweisung garen. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin unter Wenden 3 - 4 Min. andünsten. Mit dem Currypulver bestäuben und dieses kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und zum Kochen bringen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8 - 10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Tofu in Würfel schneiden. Die Kokosmilch in das Curry rühren, mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Limettensaft abschmecken. Tofu und Brokkoli zugeben und kurz erwärmen. Das Curry nach Belieben mit Koriandergrün garnieren und servieren.