

Rezept

# Tofu-Curry mit Bambus

Ein Rezept von Tofu-Curry mit Bambus, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm)	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Möhren	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>30 g</b> Cashewkerne	<b>1 EL</b> Öl
<b>1-2 EL</b> Currypulver	<b>300 g</b> Tofu
<b>1 Dose</b> Bambusschösslinge in Streifen (ca. 175 g)	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Möhren und die Paprikaschote waschen, putzen und klein schneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Das Öl in einer breiten Pfanne oder im Wok erhitzen und alles darin unter Rühren 3-4 Min. anbraten.
2. Das Currypulver über das Gemüse streuen. Den Tofu würfeln, die Bambusschösslinge in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, beides zum Gemüse geben und noch 2-3 Min. unter Rühren braten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz erhitzen.