

Rezept

## Tofu-Curry mit Mandeln

Ein Rezept von Tofu-Curry mit Mandeln, am 21.05.2025

### Zutaten

<b>30 g</b> Mandelkerne	<b>1 Stück</b> Ingwer
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>150 g</b> Möhren
<b>1</b> gelbe Paprika	<b>1 Dose</b> Bambussprossen in Streifen (140g Abtropfgewicht)
<b>200 g</b> Räuchertofu	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> gelbe Currypaste	<b>175 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 29 g F, 26 g EW, 12 g KH

### Zubereitung

1. Die Mandeln etwas kleiner hacken. Den Ingwer schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Die Möhren schälen, die Paprika halbieren, entkernen und waschen, beides in feine Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in breite Stifte schneiden.
2. Das Öl in einem Wok erhitze. Die Mandeln, den Ingwer und das vorbereitete Gemüse bis auf die Bambussprossen darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Currypaste einrühren, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die abgetropften Bambussprossen und den Tofu zum Gemüse in den Wok geben, alles noch 2 Min. bei mittlerer Hitze garen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.