Rezept

Tofu-Curry mit Mango

Ein Rezept von Tofu-Curry mit Mango, am 19.05.2025

Zutaten

200 g	TK-Blattspinat
½	Mango
½ Bund	Koriandergrün
2 EL	Rapsöl
150 g	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce
	Salz
20 g	Kokosraspel
400 g	Tofu
1	rote Zwiebel
1	rote Chilischote
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Erdnussbutter (ungesüßt)
2 TL	Currypulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 55 g F, 31 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Spinat in ein Sieb geben, das Sieb über eine Schüssel hängen und den Spinat in ca. 1 Std. oder besser über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch möglichst nah vom Kern schneiden und ca. 1 cm groß würfeln.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Würfel darin in ca. 3 Min. rundherum goldgelb anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und in einer Schale beiseitestellen.

4. Zwiebelwürfel in der Pfanne ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mango und Chili zugeben und 2 Min. mitbraten. Brühe, Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasauce, Currypulver, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und 100 ml Wasser hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen. Tofu und Spinat untermischen. Curry zugedeckt etwa 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

5. Zuletzt die Kokosraspel einrühren. Das Curry in tiefe Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.