

Rezept

Tofu-Gemüse-Curry

Ein Rezept von Tofu-Gemüse-Curry, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Tofu	1 Brokkoli (ca. 250 g)
1 große Möhre	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL neutrales Öl	Salz
150 g TK-Erbesen	200 g Kokosmilch
1 EL Zitronensaft	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 43 g F, 32 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden und trocken tupfen. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Stiel schälen und würfeln. Die Möhre schälen und zuerst längs in Scheiben, dann quer in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Tofu dazu-geben, salzen und bei großer Hitze braten, bis er schön gebräunt ist. Dabei immer erst wenden, wenn er knusprig ist. Den Tofu herausnehmen.
3. Den Brokkoli (Röschen und Stiel) und die Möhrenstifte in die Pfanne geben und andünsten. Die Zwiebelringe, den Knoblauch, den Ingwer und die Erbsen hinzufügen und kurz anbraten.
4. Die Kokosmilch angießen, den Tofu wieder dazugeben und unterrühren. Alles mit dem Zitronensaft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen, bis das Gemüse bissfest ist. Auf Teller verteilen und heiß servieren. Dazu passt Weißbrot oder ein Glasnudelsalat.