

Rezept

Tofu-Jalfrezi

Ein Rezept von Tofu-Jalfrezi, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Natur-Tofu	1 frischer Ingwer (ca. 20 g)
	pflaumengroßes Stück
1 rote frische Chilischote	1 große weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	je 1 kleine gelbe und rote Paprika- oder Spitzpaprikaschote
2 Strauchtomaten	2 EL Öl
1 EL Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer	1/2 TL braune Senfkörner
je knapp 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) und Koriander	1 Msp. gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
	Schmortopf mit Deckel
2 Stängel Koriandergrün zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

- Den Tofu in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden.
- Die Tomaten kreuzförmig einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser überbrühen, etwas stehen lassen und dann häuten. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und würfeln.
- Im Schmortopf oder einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butterschmalz stark erhitzen. Die Tofustreifen darin unter Rühren goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen und pfeffern.
- Den übrigen EL Öl erhitzen. Die Senfkörner darin anbraten, bis sie zu knistern beginnen. Ingwer, Chili, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten.
- Die Paprikastreifen dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Nun die Tomatenwürfel unterrühren. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma darüberstreuen und eventuell etwas Wasser angießen. Alles salzen und pfeffern und 3-5 Min. zugedeckt schmoren.

6. Inzwischen das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und etwas kleiner zupfen. Den Tofu zum Gemüse geben und miterhitzen. Das Jalfrezi abschmecken, mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren – zum Beispiel zu Papadams oder Basmatireis.