

Rezept

Zweierlei Tofu mit Linsen

Ein Rezept von Zweierlei Tofu mit Linsen, am 22.01.2025

Zutaten

500 g Suppengemüse	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
3 EL Öl	200 g rote Linsen
1 EL scharfes Currypulver	1 ½ l Gemüsebrühe
200 g Curry-Mango-Tofu	200 g Paprikatofu
200 g junger Blattspinat	Salz
Pfeffer	1 - 2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Gemüse und Linsen dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Das Currypulver darüberstäuben und unter Rühren kurz anrösten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen beide Tofusorten in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Tofu und Spinat in den Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Linsentopf mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.