

LEICHTER TOFU-CURRY TOPF

Seit wir mehr vegetarisch essen experimentiere ich auch ab und an mal mit Tofu. Ich behaupte mal grob, dass 90% der Rezepte es nicht auf den Blog schaffen werden weil wir einfach keine leckere, oder nicht die richtige Tofusorte auf dem Teller hatten. Oder vielleicht sind und werden wir keine Fans? Vielleicht habt ihr auch Empfehlungen für mich? Seidentofu und Suppen mögen wir auf jeden Fall - besonders als Kombination. Und so ist mein leichter Tofu-Curry Topf entstanden. Mit Erbsen, Frühlingszwiebeln und Mangold aus dem Garten, dazu Pilze, Aubergine und Paprika. Bunt, mit viel Gemüse und etwas Reis. Perfekt für warme Sommertage!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

200g Seidentofu

1/2 Blumenkohl

200g braune Champignons

1 rote Paprika

50g Erbsen

6-7 Blätter Mangold

1 Frühlingszwiebel

1 Limette

Salz

5-6 EL „no-Fish“ Fischsauce*

1 TL Currypaste

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Die Pilze putzen und vierteln. Den Blumenkohl in kleine Röschen und die Paprika in Streifen schneiden. Den Mangold klein zupfen, die Erbsen aus den Hülsen pahlen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Einen Topf mit 1 L Salzwasser zum kochen bringen. Den Blumenkohl, die Pilze, die Erbsen und die Paprika dazu geben. Die Currypaste einrühren und alles 20 Minuten lang köcheln lassen.

Gleichzeitig den Reis in ausreichend Salzwasser garen, durch ein Sieb abgießen und kurz beiseite stellen.

Am Ende den Mangold und die Seidentofuwürfel in die Suppe geben und alles mit der „no fish“ Sauce und dem Limettensaft abschmecken und nach persönlichem Geschmack noch mit Salz oder Currypaste würzen.

Den Reis und dann den Tofu-Curry Topf auf tiefe Schalen verteilen, die Frühlingszwiebelringe darüber geben und alles heiß servieren.

Leicht und lecker!

