



Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g weißer Tofu
- 2 große Karotten
- ¼ Kopf Wirsing (ca. 450 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver (oder Currypaste)
- 1 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagobers oder vegane Alternative
- 4 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce oder Lupinensauce
- Saft einer ½ Zitrone
- Tolle Beilage: 320 g (Dinkel-) Reis

Zubereitung

1. Tofu für 10 Minuten pressen. Dazu den Tofu in ein Geschirrtuch einwickeln und mit einem schweren Gegenstand beschweren.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen und klein schneiden, den Tofu würfeln und die Gewürze herrichten.
3. Rapsöl erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Curry und Kurkuma 30 Sekunden mitbraten. Mit Brühe ablöschen.
4. Tofu, Gemüse, Schlagobers (oder vegane Alternative), Erdnussmus und Würzsauce in den Topf geben. Gut umrühren und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. Mit frischem Zitronensaft und weiteren Gewürzen abschmecken und z. B. mit Reis servieren.

TIPP!

Wer mag, bestreut das Curry noch mit Chiliflocken und gibt mit zusätzlichen, gehackten Erdnüssen einen tollen Crunch hinzu. Und die, die es besonders gesund haben möchten nehmen als Topping noch Radieschensprossen!

Nikolo-Erdnuss-Curry mit Tofu und Wintergemüse

