

Veganes Curry

Kochzeit ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Naturtofu (z.B. mit Soja aus europäischem Anbau)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 1 rote Chilischote
- 1 kleine Süßkartoffel (300 g)
- 2 Mini-Paksoi – ersetzen Sie diesen doch klimaneutral mit Mangold aus der Region oder die regionale Variante mit Mangold
- 2 EL Olivenöl oder Kokosöl (30 g)
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
- 1 EL gelbe oder rote Currypaste
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Dose Kokosmilch (200ml)
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL Limettensaft
- 1 halber Bund Koriander
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Naturtofu zum Auspressen in Küchentuch oder ein sauberes Geschirrtuch wickeln, mit einem schweren Gegenstand für einige Minuten beschweren, bis der Tofu deutlich weniger feucht und in der Konsistenz fester ist.
2. Tofu in Würfel schneiden
3. Knoblauch, Ingwer, Chilischote in kleine Stücke schneiden
4. Süßkartoffel in kleine Würfel, Paksoi oder Mangold in Streifen schneiden.
5. Tofu für 3 Minuten im Öl scharf anbraten; Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chilischote, Currypulver, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Currypaste dazugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.
6. Süßkartoffel und Gemüsebrühe dazu geben und für circa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.
7. Kokosmilch und Paksoi oder Mangold hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft abschmecken und noch 5 Minuten auf mittlerer Hitze garen.
8. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Tofu-Curry auf Teller verteilen und mit Koriander garnieren.