

TOFU-MANGO-CURRY MIT ERDNÜSSEN

2 Portionen:

150 G TOFU (UNGEWÜRZT
ODER MIT GESCHMACK)

1 EL KOKOSÖL

2 MITTELGROSSE MÖHREN

1 MITTELGROSSE ZUCCHINI

1 ZWIEBEL

1 KNOBLAUCHZEHE

200 ML WASSER

1 EL ERDNUSSBUTTER

GEMÜSEBRÜHE

GEWÜRZE:

KURKUMA, GARAM MASALA,
KORIANDER, SALZ

1 KLEINES STÜCK INGWER

KOKOSMILCH AUS DER
DOSE

1 MANGO

1 HANDVOLL ERDNÜSSE

Tofu in Würfel schneiden und in etwas Kokosöl von allen Seiten anbraten. Danach beiseite stellen.

Möhren und Zucchini waschen und raspeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Zucchini und kleingeschnittener Knoblauch dazugeben und einige Minuten mit andünsten.

Danach mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und mit den Gewürzen, der Erdnussbutter und der Gemüsebrühe abschmecken. Nochmals ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Kokosmilch je nach Geschmack hinzufügen.

Zum Schluss die gewürfelte Mango und den Tofu dazugeben und vorsichtig umrühren. Nochmals kurz mitkochen.

Dann nach Belieben mit Erdnusskernen bestreuen und heiß servieren.

Als Beilage eignet sich Reis hervorragend.

