

Tofu-Kichererbsen-Curry

Man nehme

- 80g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 150g Tofu
- 15g Kokosöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Currypaste
- 100ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander, Salz

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Grün vom Lauch abschneiden, die Stange in Scheiben schneiden und waschen. Möhre schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Tofu abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebel, Ingwer, Kurkuma und Currypaste darin 1 min. anbraten. Zucchini, Lauch, Möhre hinzufügen und 3 bis 4 min. braten. Dann Tofu dazugeben und 2 min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 10 min. köcheln lassen. Koriander waschen und klein zupfen. Zum Schluss Kichererbsen und Koriander zum Curry geben und 1 min. weitergaren. Das Ganze nach Geschmack mit Salz nachwürzen.

Tipps + Vorteile

- Kichererbsen und Tofu sind gute Eiweißquellen
- Gemüse & Kichererbsen liefern viele Ballaststoffe, die lange satt machen
- Kokosmilch liefert leicht verdauliches Fett
- Das Gericht ist sehr Vitamin - & Mineralstoffreich