Curry-Tofu mit Gemüse

Vegetarisch

Zutaten (4 Personen)

» 1 Knoblauchzehe(n)
» 150ml Öl
» 1 EL Curry
» 500g Tofu
» 50g Cashewnüsse
» 200g Reis
» Salz & Pfeffer
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 4 halbe Aprikose(n)
» 500ml Sojacreme

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen und hacken. Mit Öl und Currypulver verrühren. Tofu in 4 Scheiben schneiden, diagonal halbieren und im Öl ca. 3 Stunden marinieren.

2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Reis zufügen, kurz anrösten, mit 400ml Wasser ablöschen. Salzen, ca. 20min garen.

3. Lauchzwiebeln waschen, putzen, grob zerkleinern. Aprikosen in Spalten teilen. Tofu abtropfen lassen, Öl auffangen. 1EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Aprikosen darin andünsten, Sojacreme zufügen, kurz aufkochen, würzen. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin pro Seite ca. 2min anbraten. Alles auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 700kcal/E45g/F37g/KH47g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005 Rezept-Nr: 1483

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke