

# Kartoffelcurry, mit und ohne Tofu

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

60	ml	Olivenöl, raffiniert
150	g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
2	ST	Knoblauchzehen, grob gehackt
½	ST	Chilischote, eventuell entkernt, in Streifen
20	g	Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1	EL	Currypulver
1	EL	Currypaste, green
400	ml	Kokosmilch
200	ml	Gemüsefond
750	g	Kartoffeln, geschält in ca. 3 cm Stücke geschnitten
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Kreuzkümmel (oder herkömmlicher?!)
200	g	Tomaten, Strunk entfernt – halbiert – Kerne und Saft herausnehmen und grob Würfeln
3	EL	Koriandergrün grob gehackt, oder weglassen ☺!!
40	ml	Olivenöl, raffiniert
250	g	Tofu, geräuchert

Herstellung:

1. In einer großen Kasserolle und die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch gold-gelb anrösten.
2. Geschnittene Chilischoten und Ingwer kurz mitrösten.
3. Kasserolle vom Herd ziehen, Currypulver und Currypaste einrühren
4. Currypaste, Chili, Ingwer und Paprikapulver in die Pfanne und röste alles kurz mit an.
5. Mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen.
6. Die Kartoffelwürfel hinzu geben - verrühre – würzen und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten köcheln (Achtung. . . immer wieder umrühren sonst brennen die Kartoffel(Zwiebel) an.
7. Kurz vor Ende der Kochzeit (Kartoffel kontrollieren!) den frisch gehackten Koriander und Tomatenwürfel hinzugeben und nach 3-4 Minuten weiter köcheln lassen.
8. Den Tofu in große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und am Ende ins Kartoffelcurry einrühren.

Variationen für das Kartoffelcurry:

- Du kannst das Grundrezept für Kartoffelcurry mit saisonalem Gemüse ergänzen.
- Beispiele wären: Karotten, Zucchini und Karfiol oder mit grünen Erbsen bzw. Kichererbsen.

