

Tofu-Gemüse-Curry

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Der Tofu:

700 g Tofu, Natur
Ca. 2,5 x 2,5 cm Würfel

Das Ragout:

20 ml Olivenöl, raffiniert

150 g Zwiebel, in Spalten geachtelt

30 g Currypulver

50 ml Weißwein

600 ml Gemüsefond

50 g Mangochutney

40 ml Fruchtsaft, vom Dosenobst

150 ml Kokosmilch

100 g Brokkoliröschen (2-3cm groß), blanchiert

100 g Paprika, rot (2-3cm groß), sautiert

100 g Zucchinischeiben (eventuell halbiert), (2-3cm groß), sautiert
Salz, Pfeffer, Chili

1 ST. Knoblauchzehen, gehackt

Stärke und Wasser zum Binden

80 g Dosenobst in 2cm Stücke geschnitten (Pfirsich, Ananas)

Als Garnitur: Einen veganen Skyr mit etwas Wasser glattgerührt und Früchte nach Geschmack.

Herstellung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden, mit (Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasauce, 2 TL Pflanzenmilch, 1 TL Hefeflocken und 1,5 EL Maizena) vermengen und mind. 1 Stunden marinieren lassen.
2. Zwiebelstücke bei mittlerer Hitze im Olivenöl gold-gelb anrösten.
3. Vom Herd nehmen, den Curry begeben, umrühren, mit Weißwein und Fruchtsaft ablöschen und mit Gemüsefond, Chutney, Fruchtsaft bzw. Kokosmilch auffüllen und aufkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die marinierten Tofustücke auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech einzeln auflegen und bei 180 °C für ca. 20 Minuten (hellbraun) braten.
5. Blanchierte Brokkoliröschen bzw. gebratene Zucchinischeiben und Paprikastücke Gemüse hinzufügen.
6. Mit Salz, Pfeffer, Chili und gehacktem Knoblauch abschmecken und ganz leicht mit Stärke ab(bindenziehen).
7. Das in 2cm Stücke geschnittenes Obst und den gebratenen Tofu hinzugeben.
8. Mit Sauerrahm und Früchten ausfertigen.

