

Tofu-Curry mit Mango - vegan

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Esslöffel Kokosöl
200 g Tofu
2 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel Agavendicksaft
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Möhre
1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten
1/2 Mango
1 Esslöffel gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch
1 Limette
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

160 g Basmatireis
1/2 Bund Koriander
1 Teelöffel Kokosflocken

Mindestens einmal pro Woche muss bei dir ein Curry auf den Tisch? Das kann ich absolut nachvollziehen, denn ein gutes Curry bringt Körper und Seele in Einklang. Und

damit du nicht jede Woche das gleiche isst, teste als nächstes dieses würzige **Tofu-Curry mit fruchtiger Mango**. Dank Kokosmilch, extra viel **buntem Gemüse** und würziger Currypaste wird es besonders aromatisch und bleibt **vegan**. Mit fluffigem Basmatireis und frischem **Koriander** rutscht das **Tofu Curry mit Mango** nach ganz oben auf deiner Curry-Kochliste!

- 1 -

Für das Curry Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Agavendicksaft unterrühren, kurz einkochen lassen und Tofu aus der Pfanne nehmen.

- 2 -

Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und zusammen mit Chili in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und dünne Stifte schneiden. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln.

- 3 -

Restliches Kokosöl in der gleichen Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili darin anbraten. Currypaste dazugeben und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Möhren, Paprika und Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tofu und Mango vorsichtig unter das Curry heben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu-Curry mit Mango - vegan

- 5 -

Basmati Reis in der doppelten Menge Wasser garen.
Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Koriander waschen und Blätter von den Stielen zupfen.

- 6 -

Tofu Curry mit Koriander und Kokosflocken garnieren,
mit Reis servieren.