Blumenkohl-Curry mit Tofu

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 kleine, rote Chilischoten
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Zuckerschoten
- 400 g Tofu natur
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Kokosflocken

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chilischoten waschen, längs aufschlitzen und die Kerne herauskratzen. Fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Salz, Curry und Kurkuma darin 3 Minuten anbraten. Mit der Brühe ablöschen, zum Kochen bringen, den Blumenkohl dazugeben und zugedeckt bei sanfter Hitze 25 Minuten garen.

Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Eventuell vorhandene Fäden abziehen. Tofu in etwa 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten und Tofu 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben. Das Curry mit Zitrone abschmecken. Mit Kokosflocken bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen