

Blumenkohl-Curry mit Tofu

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 (etwa 750 g) Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 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
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 EL Kokosflocken

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

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

Nach etwa 15 Minuten die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Eventuell vorhandene Fäden abziehen. Den 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.

Nährwerte (pro Portion)

360 kcal, 26 g Eiweiß, 17 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Dünndarm-Fehlbesiedlung
Fettleber
Fettleibigkeit
Fettstoffwechselstörungen
Gicht
Metabolisches Syndrom
Multipler Sklerose
Parodontitis
Potenzstörung
Rheuma

Rosazea

Schuppenflechte

Zöliakie

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 11.02.2019

Koch/Köchin:

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