

Rosenkohl-Curry mit Räuchertofu aus dem Wok

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Räuchertofu
- 300 g (frisch oder TK) Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypaste
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sesam

Tofu in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und waschen und die Röschen halbieren. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Rapsöl in einer hohen Pfanne oder im Wok erhitzen. Den Tofu darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die heiße Pfanne geben und unter Rühren goldgelb andünsten. Rosenkohl dazugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Currypaste (statt Currypaste kann man auch Currypulver verwenden, dann aber nur die halbe Menge) und Gewürze dazugeben und abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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