

Nr. 50: Tofu-Gemüse-Curry

- pur oder mit Reis -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Sonnenblumenkerne	5 g
1	Stück	Tofu	135 g
½		Karotte	50 g
1	kleines Stück	Fenchel	20 g
1		Lauchzwiebel	20 g
1	Esslöffel	Olivenöl oder Rapsöl	10 g
1	gehäufter Teelöffel	Currypulver	5 g
5	Esslöffel	Orangensaft	50 g
1	Teelöffel	Zitronensaft	5 g
1	Esslöffel	Crème fraîche/Schmand	15 g
1	Teelöffel	Honig	5 g
1	Esslöffel	Sojasoße	10 g
1	Prise	Salz	2 g

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, beiseite stellen.

Tofu, Möhren, Fenchel und Lauchzwiebel klein schneiden. Tofu und Möhren in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl anbraten. Mit einem Esslöffel Currypulver würzen. Das Anrösten mit dem Curry verstärkt das Aroma. Anschließend Orangen- und Zitronensaft, Fenchel und Lauchzwiebel dazu geben und mit geschlossenem Deckel garen.

Schmand zugeben und verrühren. Das Tofu-Gemüse-Curry mit Honig, Sojasauce und etwas Salz abschmecken. Am Ende mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Gemüse

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	132 kcal
Eiweiß (Protein)	8,4 g
Fett	8,1 g
Kohlenhydrate	6,1 g