



VEGETARISCHES LINSEN-CURRY MIT TOFU



Foto: Deli Reform by Food & Foto Experts



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g	rote Linsen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	(ca. 2 cm) frische Ingwerknolle
250 g	Brokkoli
250 g	Blumenkohl
200 g	Tomaten
4 EL	Deli Reform Würzöl Chili
1 TL	Currypulver
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp.	gemahlener Koriander
1 EL	Tomatenmark
1	Dose (400 ml) Kokosmilch
Salz	
200 g	Tofu
6 Stiele	Koriander



UND SO GEHT'S:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Vorbereitete Zutaten hacken. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln.

2. 2 EL Würzöl Chili erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Linsen und Tomaten darin andünsten. Curry, Kreuzkümmel, Koriander und Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Mit Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen. Blumenkohl und Brokkoli zufügen. Mit Salz würzen und 8–10 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren.

3. Tofu in kleine Würfel schneiden. 2 EL Würzöl Chili in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin unter Wenden anbraten. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Linsen-Curry nochmals abschmecken und anrichten. Tofuwürfel darauf verteilen und mit Korianderblättchen garnieren. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.