

## Tofu-Curry

VARIANTEN Sie können rotes, grünes oder gelbes Curry verwenden. Ersetzen Sie die Edamame durch Erbsen oder Kichererbsen.

🕒 Zubereitung 15 Minuten 1 Portion

### Zutaten

oder

200 Gramm tofu

oder

100 Gramm sojabohnen

oder

2 Portionen knoblauch roh (4 g)

oder

1 Portion currypulver (1 g)

oder

1 Portion veganes joghurt (150 g)

oder

50 Gramm gemüsebrühe mit Gemüse [Standardrezeptur]

oder

15 Gramm olivenöl

oder

1 Portion sojasoße (15 g)

oder

5 Gramm basilikum frisch

oder

1 Portion salz (1 g)

oder

1 Portion pfeffer (1 g)

### Zubereitung

1

Kochen Sie das Edamame nach Packungsanweisung, warten Sie, bis es abgekühlt ist, und schälen Sie es.

2

Kochen Sie das Edamame nach Packungsanweisung, warten Sie, bis es abgekühlt ist, und schälen Sie es.

3

Knoblauch und Basilikumblätter fein hacken.

4

Stellen Sie eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Geben Sie das Öl hinzu und warten Sie, bis es sehr heiß ist. Den Tofu in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren kochen, bis die Würfel von allen Seiten gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

5

Reduzieren Sie die Hitze und geben Sie noch etwas EVOO in dieselbe Pfanne. Den Knoblauch dazugeben, mit dem Curry bestreuen und unter ständigem Rühren 30 Sekunden kochen lassen. Den Tofu wieder in die Pfanne geben und noch 1 Minute anbraten. Edamame, Gemüsebrühe, Sojasauce, Erythrit und bei Bedarf noch etwas Curry hinzufügen. Alles 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

6

Den Joghurt dazugeben und umrühren, bis alle Würfel und Edamame bedeckt sind.

7

Wenn Sie eine flüssigere Soße mögen, fügen Sie mehr Gemüsebrühe oder etwas Wasser hinzu und kochen Sie bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten.

8

Mit Basmatireis servieren und die Basilikumblätter darüber geben.