

Tofu mit Gemüse in pikanter Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für den Tofu mit Gemüse

- 200 g Tofu Natur - in 1-cm-Würfel schneiden
- 280 g Tomaten - waschen, Strunk entfernen und grob zerkleinern
- 250 g grüne Bohnen - waschen, putzen und in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden
- 200 g Zucchini - vierteln und in Dreiecke schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze:

- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 3 EL Kokosöl
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Kaffir-Limettenblätter - die Stiele entfernen
- 1 Stange Zitronengras - in feine Ringe schneiden
- 1 milde rote Chilischote - inkl. der Kerne in Ringe schneiden
- 3 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für den Tofu mit Gemüse 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu zusammen mit der Zucchini darin von allen Seiten goldbraun anbraten und mit 2 EL Tamari ablöschen. Dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Kokosmilch, Tomaten, Ingwer, Limettenblätter, Zitronengras, Korianderpulver, Kurkuma und Garam Masala in einem Standmixer fein pürieren und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und die Bohnen darin 3 Min. anbraten. Dann die Chiliringe dazugeben, mit 1 EL Tamari und 150 ml Wasser ablöschen und ca. 5 Min. garen (die Bohnen sollten noch leicht knackig sein).

Die pürierte Sauce zu den Bohnen in die Pfanne geben, einmal aufkochen lassen und Tomatenmark sowie Xylitol einrühren. Dann den Tofu und die Zucchini in die Sauce geben, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tofu mit Gemüse anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Dazu passt ein Vollkorn-Basmatireis.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 22 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-tofu-mit-gemuese-in-pikanter-sauce.html>