

Tofu - Curry

Zubereitungszeit: 20 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

150-230g	Tofu (siehe Tipp)
70ml	Kokosmilch light
1	Knoblauchzehe
30g	Frischer Ingwer
250g	Grüner Spargel
200ml	Gemüsebrühe
100g	Sojasprossen
1	Limette
2TI	Gelbe Currypaste
1	Rote Chilischote
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry, Kurkuma	Nach Belieben

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 2cm dicke Würfel schneiden und mit etwas Öl einsprühen
2. Den Tofu von allen Seiten mit der Currypaste würzen und die Pulver etwas eindrücken
3. Inger schälen und zusammen mit dem Chili und dem Knoblauch fein hacken
4. Die untere Hälfte des Spargels schälen, die Enden abschneiden, der Kopf wird nicht entsorgt und in ca. 3cm lange Stücke schneiden

5. Tofu in einem heißen Wok oder einer Pfanne von allen Seiten anbraten und wieder herausnehmen
6. Die Pfanne mit etwas Öl einsprühen und den Ingwer, die Chili, den Knoblauch und den Spargel hineingeben
7. Nach Belieben würzen und kurz anbraten
8. Die Kokosmilch und die Brühe dazu gießen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze für ca. 5-7 min zugedeckt köcheln lassen
9. Den Tofu und die Hälfte der Sojasprossen dazugeben und weiter 3min kochen lassen
10. Erneut nach Bedarf würzen und ein paar Spritzer der Limette hinzugeben
11. In eine Schüssel der tiefen Teller füllen und die restlichen Sojasprossen darüber geben

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Tofu, dass du zusätzlich 30g mehr nimmst, um auf die Menge des Fleisches aus deinem Ernährungsplan zu kommen. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes 180g Tofu. Wenn Kohlenhydrate in deinem Plan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.