



Blumenkohl-Curry mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 520 kcal / 2180 kJ
Eiweiß: 15 g Fett: 42 g
Kohlenhydrate: 19 g

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung:

- 1.** Currypaste und 3 Esslöffel Wasser verrühren. Tofu in Würfel schneiden und mit der Currypaste marinieren. Erbsen auftauen lassen. Blumenkohl putzen, waschen, Röschen vom Strunk schneiden und je nach Größe kleiner schneiden.
- 2.** 3 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Walnüsse ca. 6 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nach 5 Minuten mit Curry bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen, Erbsen dazugeben und weitere 4 Minuten garen.
- 3.** Tofu in ein Sieb gießen. 2 Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu von allen Seiten kross anbraten. Koriander waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Tofu unter das Curry heben.
- 4.** Curry mit Koriander und Kokoschips bestreut in einer Schale anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 EL rote Currypaste
- 300 g fester Tofu
- 150 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 Kopf Blumenkohl
- 5 EL Olivenöl
- 150 g kalifornische Walnusskerne
- 3 EL Currypulver
- 1 Dose (425 ml) Kokosmilch
- 1/2 Bund Koriander
- Kokoschips zum Garnieren