



# 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  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Bund Koriander  
Kokoschips zum Garnieren