



Grünes One Pot Curry mit Tofu

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Peperoni Mix	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Koriander, frisch	30 g
Sojasauce	4 EL
Currypulver	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Räuchertofu	200 g
Süßkartoffeln	2 St.
Brokkoli	1 St.
Champignons, braun	300 g
Zucchini	1 St.
Buschbohnen	300 g
Kokosnussöl	3 EL
Kokosnussmilch	800 ml
Haferdrink	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Peperoni mit Kernen grob hacken. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Koriander etwa 1 Handvoll Blättchen von den Stielen zupfen und beiseitelegen. Restlichen Koriander samt Stielen grob hacken. Alles bis auf Koriander-Blättchen in ein hohes Gefäß geben. 4 EL Sojasauce, 1 TL Curry und Pfeffer zugeben und zu einer grünen Currypaste fein pürieren.
2. Tofu grob würfeln. Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen. Strunk ggf. schälen und grob würfeln. Pilze vierteln. Zucchini längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Bohnen säubern und Enden entfernen.
3. In einem Topf 3 EL Kokosöl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu, Süßkartoffeln, Brokkoli, Pilze und Zucchini darin ca. 3 Min. anbraten. Currypaste zugeben, gut vermengen und mit Kokosnussmilch ablöschen. Kokosmilchdose mit Haferdrink ausschwenken und in den Topf geben. Bohnen zugeben und Curry ca. 8–10 Min. köcheln, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
4. Grünes One Pot Curry abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Koriander-Blättchen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für mehr Schärfe tausche die grüne Paprika mit Peperoni für die Currypaste.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	785 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	46 g