



Linsen-Tofu-Curry mit Pak Choi



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Currypulver	
Zimt	
Pfeffer, schwarz	
Ingwer, frisch	10 g
Öl	2 Esslöffel
Salz	
Gemüsebrühe	200 ml
Koriander, frisch	20 g
Tofu, natur	250 g
Kokosnussmilch	400 ml
Pak Choi	4 St.
Linsen, rot	300 g
Knoblauchzehen	1 St.

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu würfeln. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und achteln.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Ingwer und Tofu anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt kräftig würzen und Pak Choi zugeben. Nochmals ca. 2 Min. braten, Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10–12 Min. köcheln.

Derweil Koriander waschen und grobe Stiele entfernen. Curry abschmecken und auf Tellern verteilt, mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	765 kcal		
Kohlenhydrate	75 g	Ballaststoff	22 g
Eiweiß	51 g	Fette	34 g