



Linsen-Tofu-Curry mit Pak Choi

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu würfeln. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und achteln.
2. 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.
3. Derweil Koriander waschen und grobe Stiele entfernen. Curry abschmecken und auf Tellern verteilt mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g