



Linsen-Tofu-Curry mit Pak Choi

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
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 |