



Veganes Thaicurry mit Tofu

Zutaten für zwei Personen:

- 200 ml Kokosmilch
- 40 g rote Currypaste
- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- 200 g Süßkartoffeln oder Kartoffeln
- 400 g Brokkoli
- 200 g Lauch
- Etwas Sojasauce

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika, Brokkoli und Lauch putzen und in Stücke schneiden. Tofu würfeln. Kokosmilch, Currypaste und Süßkartoffeln in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel bei gelegentlichem Umrühren ca. 10 – 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Tofu, Paprika, Brokkoli und Lauch zugeben und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Min. köcheln lassen. Auch hier gelegentlich umrühren.

Dann in einem tiefen Teller servieren



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V