



Bildquelle: AdobeStock@vm2022

Blumenkohl-Linsen-Curry

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Tofu
- 100 g rote Linsen
- 300 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- ½ Tasse Wasser oder Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver
- Salz, Zitronensaft, Sojasoße, Rapsöl

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Zunächst Linsen nach Packungsanweisung und Blumenkohl getrennt voneinander garen. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu weich werden. Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken, Ingwer schälen und grob reiben.
2. Rapsöl in einer Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Zusammen mit Wasser oder Gemüsebrühe und Currypulver ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Linsen und Blumenkohl kurz mitdünsten und währenddessen Tofu würfeln. Anschließend Tofu unterheben und alles mit Salz, Zitronensaft und Sojasoße abschmecken. Am besten heiß servieren.

A green arrow pointing from the top left towards the text.

BLUMENKOHL-LINSEN-CURRY
Mal etwas Neues ausprobieren