



Veganes Gemüse Curry mit Räuchertofu

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Räuchertofu	200 g
Paprika, rot	3 St.
Buschbohnen	300 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Cashewkerne	4 EL
Kokosnussmilch	600 ml
Currypulver	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tofu grob würfeln. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, Enden entfernen und ggf. halbieren.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Cashewkerne darin ca. 5 Min. anbraten. Paprika, Bohnen und Tofu zugeben und erneut 5 Min. kräftig anbraten. Mit Kokosnussmilch und Currypulver ablöschen und aufkochen.
4. Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Veganes Gemüse-Curry mit Räuchertofu auf Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	39 g