



Veganes Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Tofu

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Blumenkohl	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Kokosnussöl	2 EL
Currypulver	2 TL
Chili, gemahlen	
Zimt	
Brauner Zucker	1 TL
Salz	
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Tofu, natur	200 g
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und jeweils fein hacken.
2. Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und den Kopf in mundgerechte Röschen zerbrechen. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf Kokosnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Curry, Chili, Zimt und Rohrzucker zugeben und unter Rühren ca. 1 Min. leicht anrösten. Kartoffeln und Blumenkohl zugeben und mit Curry darin ca. 2 Min. anschwitzen. Kartoffeln und Blumenkohl zufügen, salzen und unter Rühren ca. 1 Min. leicht anbraten. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.
4. Inzwischen den Tofu abtropfen lassen, in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zum Curry geben. Den Saft der Limette auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, nur ca. 1 cm der Stiele entfernen und den Koriander fein schneiden (die Stiele sind zart und haben den meisten Geschmack).
5. Das vegane Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Tofu mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	26 g