

Linsen-Kokos-Curry



Zutaten

Zutaten	1 Portion	2 Portionen
Rote Linsen	50 g	100 g
Möhre	1/2	1
Brokkoli	1/8	1/4
Paprika	1/2	1
Champignons	37,5	75 g
Zucchini	1/4	1/2
Zwiebel	1/2	1
Rote Peperoni	1/4	1/2
Currypaste rot	1/2 EL	1 EL
Kokosmilch	212 ml	425 ml
Gemüsebrühe	25 ml	50 ml
Tofu	75 g	150 g
Cashewkerne	1 Handvoll	2 Handvoll
Petersilie	1/8 Bund	1/4 Bund

Zum Würzen



Pfeffer



Salz



Currypulver

Zur Hand



Kokosöl

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	892 kcal	Eiweiß	30,9 g
Kohlenhydrate	50,8 g	Fett	60,0 g

Linsen-Kokos-Curry

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Gemüse waschen, ggf schälen und klein schneiden.
2. 1 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten. Nach ca. 2 Minuten Currypaste einrühren und kurz anschwitzen. Gemüse und Linsen zugeben und kurz anbraten.
3. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben. Aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten garen.
4. Den Tofu in 1-2 cm große Würfel schneiden., 1 EL Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten. Mit 1 EL Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne dazugeben und kurz mit anrösten.
5. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Teller anrichten und die Tofu-Nuss-Mischung darüber geben. Mit Petersilie bestreuen.

