

Sämiges Curry mit Tofu und Cashewnüssen

(4 Pers., 25 Min.)

Zutaten:

- 2 TL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Aubergine (ca. 225 g)
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel
- 350 g Butternut-Kürbis
- 4 TL Curry Paste rot
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Cashewnüsse
- 1 rote oder gelbe Peperoni
- 20 g frische Korianderblätter
- 280 g Tofu
- 300 g Blumenkohlreis (siehe Tipp)



Anleitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne.
2. Gib die in 2 cm geschnittenen Auberginenstücke dazu und brate sie 4-5 Minuten bis sie goldbraun sind.
3. Nimm die Auberginenstücke aus der Pfanne und leg sie in eine Schüssel.
4. Reduziere die Hitze und dünste die 12 Zwiebelringe zusammen mit den 2 cm grossen Butternut-Kürbisstücken für 5 Minuten. Rühre regelmässig das Ganze um.
5. Füge die rote Curry Paste dazu und koche alles für eine weitere Minute.
6. Giesse die Kokosmilch und 100 ml Wasser dazu.
7. Gib die Hälfte der grob geschnittenen Cashewnüssen und die 2 cm grossen Peperonistücke bei.
8. Schmecke das Ganze mit Meersalz und Pfeffer ab.
9. Decke die Pfanne mit einem Deckel und koche das Curry für 10 Minuten.
10. Füge nun den in 2 cm grosse Würfel geschnittenen Tofu und die Auberginenstücke hinzu und lasse das Ganze nochmals zugedeckt für weitere 5-6 Minuten kochen.
11. Zum Schluss bestreue das Curry mit den Korianderblättern, den restlichen Cashewnüssen und dem Blumenkohlreis.

Tipp:

Raffle den Blumenkohl fein, so dass er wie Reiskörner aussieht.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.