

# ERDNUSS CURRY



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Kokos- oder Erdnussöl
- 400g Tofu (oder Hähnchen alternativ)
- 2 TL Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL Erdnussmus
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Gemüsebrühe
- 250g Gemüse deiner Wahl, z.B. Kaisergemüse
- ein wenig Speisestärke
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- Sojasoße
- Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Für den Reis 1 Teil Reis mit 2 Teilen kaltem Salzwasser in einem Topf mit Deckel aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, sodass es gerade eben köchelt. Abgedeckt quellen lassen, bis alles Wasser verkocht ist. Das dauert ca. 15 – 20 Minuten.
- 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erwärmen. Den Tofu darin anbraten und beiseite stellen.
- Wieder 1 EL Erdnussöl in dieselbe Pfanne geben, die Currypaste kurz darin anschwitzen.
- Das Gemüse & den Knoblauch zugeben, kurz mit anschwitzen & mit der Kokosmilch ablöschen.
- Die Erdnussbutter und die Gemüsebrühe dazugeben.
- Danach den Tofu wieder dazugeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und in die köchelnde Soße geben, um sie etwas anzudicken. Je nach Geschmack würzen.

## NÄHRWERTE PRO BÄLLCHEN

Kalorien: 526 kcal  
Kohlenhydrate: 44,7 g  
Fett: 28,77 g  
Eiweiß: 21,1 g