

Blumenkohl-Curry mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	520 kcal / 2180 kJ		
Eiweiß:	15 g	Fett:	42 g
Kohlenhydrate:	19 g		

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

2 EL	rote Currypaste
300 g	fester Tofu
150 g	tiefgefrorene Erbsen
1	Kopf Blumenkohl
5 EL	Olivenöl
150 g	kalifornische Walnusskerne
3 EL	Currypulver
1	Dose (425 ml) Kokosmilch
1/2 Bund	Koriander
	Kokoschips zum Garnieren

Zubereitung:

1. Currypaste und 3 Esslöffel Wasser verrühren. Tofu in Würfel schneiden und mit der Currypaste marinieren. Erbsen auftauen lassen. Blumenkohl putzen, waschen, Röschen vom Strunk schneiden und je nach Größe kleiner schneiden.

2. 3 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Walnüsse ca. 6 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nach 5 Minuten mit Curry bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen, Erbsen dazugeben und weitere 4 Minuten garen.

3. Tofu in ein Sieb gießen. 2 Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu von allen Seiten kross anbraten. Koriander waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Tofu unter das Curry heben.

4. Curry mit Koriander und Kokoschips bestreut in einer Schale anrichten.