

Gemüse – Curry - Tofu

im Kokosfett 1 Portion Tofu gut anbraten und kräftig würzen beiseite stellen

¼ Tl. Kreuzkümmel und ¼ Tl. Senfkörner kurz rösten

1 Rüebli in Scheiben schneiden

¼ Broccoli oder Blumenkohl in kleinen Röschen dazugeben

zusammen mit 1/2 LT Kokosmilch, ¼ TL. Kurkuma, ¼ Tl. Chillipulver,

1 rote Peperoni gewürfelt, köcheln bis Gemüse bissfest ist.

Tofu dazugeben und allenfalls mit Curry und Korianderblättern nachwürzen

Ananasstückli zugeben Variante : nur mit Früchten

dazu passt weisser Reis : 150 gr. / 3 dl Wasser / ¼ Tl Salz