

Erdnuss-Mango Curry mit Tofu und Möhren (nord-indisch)

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1,5 m.-große Mangos, 400 g Naturtofu, 2 m.-große Möhren, 250 g Basmati-Reis, 3 EL Erdnussbutter (crunchy), 3 TL Mango-Chutney (s. Extra-Rezept), 1 Bd. fr. Minze, 1 m.-große Zwiebel, 2 m.-große Knoblauchzehen, ger. fr. Ingwer, 400 ml Kokosmilch, 1 EL veg. Ghee/Öl, jew. 1 TL Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam masala, etwas gehackt. Koriander oder fr. Blatt Petersilie, 2 EL helle Sojasoße, Salz, 1 B. Wasser.

Zubereitung:

Gewürf. Tofu mögl. 24 h in etwas Ghee/Öl, Kreuzkümmel, Minze & Koriander einlegen. Gemüse schälen, schneiden. Mango abwechselnd in große & kleine Stücke schneiden (ein Teil soll verkochen & die Soße sämig machen). Tofu & Möhre anbräunen, entnehmen & zur Seite stellen. Ghee/Öl nachgeben & Zwiebel, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma & Garam Masala anschmoren. Nach 2 min. Knoblauch hinzu, nach weit. 2 min. die Mango, dann 1 Schuss Kokosnussmilch & Mango Chutney hinzu, 5 min. einkochen lassen. Möhre, Tofu, restl. Kokosmilch, Koriander & Erdnussbutter hinzu & 5-10 min. köcheln (Wasser!). Vor dem Servieren fein geh. Minze zugeben. Zw.-zeitl. Reis kochen.

Variationen:

Salatbeilage: z.B. Feldsalat, Chicoréesalat, Gurkensalat, o.ä..

Bemerkungen:

Uta: BGL 2016

Garam Massala ist eine tolle Gewürzmischung (als Paste od. trocken). Unbedingt verwenden!

Links:

[Rezept von chefkoch.de](http://chefkoch.de)

Bilder:

