



Linsencurry mit Tofu

Zutaten für das Linsencurry für 4 Personen:

200 g Tofu
2 Knoblauchzehen
400 g Kartoffeln
2 Karotten
250 g Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 Dose gewürfelte Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 EL Currypulver
nach Lust und Laune Chilipulver
1 EL Erdnuss- oder Rapsöl
Sojasauce
Salz und Pfeffer

Der Tofu wird klein gewürfelt, mit Currypulver und Sojasauce für einige Minuten mariniert. Die Knoblauchzehen werden im Erdnussöl angeschwitzt. Der Tofu kommt dazu und wird kurz mitgebraten.

Das Tomatenmark einrühren und mit der Kokosmilch und der Tomatendose ablöschen. Nun die geschälten, klein gewürfelten Kartoffel- und Karottenstücke hinzufügen. Ist das erledigt, kommen noch die gewaschenen Linsen dazu. Deckel drauf und etwa 25 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Am Ende der Kochzeit das Linsencurry noch geschmacklich mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

