

Chinakohl - Curry

Zutaten für vier Personen

500 g Chinakohl, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 400 ml Kokosmilch, 1 EL rote Thai-Currypaste, 1 TL Salz, 1 grüne Paprikaschote, 200 g Tofu, 1 EL neutrales Öl

Zubereitung

Zuerst den Chinakohl waschen und putzen und dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln ringelig schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Tofu in Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Tofu darin von beiden Seiten knusprig braun braten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Zwiebel und Möhren in die Pfanne geben und glasig dünsten, dann die Currypaste mitbraten. Chinakohl zugeben und kurz mitbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Paprikastreifen zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weitergaren.

Das Gemüse am Teller mit den Tofu-Scheiben anrichten und heiß servieren.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

