

WOLFGANGS TOMATEN-BOHNEN-CURRY MIT TOFU



Zubereitungszeit: 20 Minuten | Portionsgröße: 4 Personen

Hauptzutaten:

80g Zwiebeln
30g Ingwer
20g Rapsöl
800g Gehackte Tomaten (frisch / Dose)
400g Grüne Bohnen (frisch)
240g Kidneybohnen (Dose)
400g Tofu

Ergänzende Zutaten:

1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
2 TL Garam Masala
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
1 Chilischote

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chilischote fein hacken.

Zwiebeln in Rapsöl andünsten und jeweils die Hälfte von Ingwer, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma dazugeben und 1 Minute anschwitzen.

Gehackte Tomaten dazugeben und köcheln lassen.

Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, abschütten und mit den abgetropften Kidneybohnen zu dem Tomatencurry geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl goldbraun braten. Hitze reduzieren und die restlichen Gewürze, Knoblauch und Chili zugeben und kurz mit dem Tofu anschwitzen.

Tomaten-Bohnen-Curry in eine Schale geben, Tofu darüber geben und nach Belieben mit Koriander bestreuen.

