

INDISCHE TOFUPFANNE

Für 4 Personen

340 g	Pikantes Tofu-Gulasch	160 g	Kartoffeln	40 g	Zwiebeln	5 g	Gemüsebrühe
60 g	Tropischer Fruchtcocktail	120 g	Tomatenwürfel	2 g	Currypulver	40 ml	Wasser
8 ml	Cream of Coconut	120 ml	Kokosmilch	1	Knoblauchzehe	2	Lorbeerblätter
	Rapsöl		Ingwer		Zimt		Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das pikante Tofu Gulasch zusammen mit den in Streifen geschnittenen Zwiebeln in etwas Rapsöl anbraten.

Nun die Kartoffeln in ca. 1cm dicke Würfel schneiden und zu dem Tofu und den Zwiebeln geben. Die Tomatenwürfel abtropfen lassen, in die Pfanne geben und mit dem Wasser, der Kokosmilch und dem „Cream of Coconut“ ablöschen. Anschließend den Knoblauch fein hacken und die Pfanne geben.

Das Ganze nun mit Ingwer, Zimt, Salz und der Gemüsebrühe würzen und die tropischen Früchte hinzugeben. Die Pfanne nun schmoren lassen, bis die Kartoffeln gar sind und die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

Dazu passt hervorragend Reis oder indisches Naan-Brot.

Guten Appetit