

Vegetarisches Blumenkohl-Curry mit Tofu



- **Küche:** Indisch, Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dieses Rezept für ein **vegetarisches Curry mit Blumenkohl und Tofu** ist schnell und einfach zubereitet - es ist außerdem auch vegan!

Blumenkohl gehört in ganz Europa zu den beliebtesten Kohlsorten, die sowohl roh, aber zumeist gekocht verzehrt werden. Er ist leicht verdaulich, von mildem Geschmack und reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Darüber hinaus ist er äußerst vielseitig zuzubereiten. Zumeist wird er mit Holländischer- oder Béchamelsauce zu Tisch gegeben, auf „polnische Art“ wird er paniert, frittiert oder im Teigmantel ausgebacken. Und auch für ein leckeres Curry eignet sich das zeitlose Gemüse wunderbar! Ein schönes, abwechslungsreiches, fleischloses Gericht für jeden Tag und dazu noch recht preiswert. Bei GekonntGekocht finden Sie viele weitere köstliche vegetarische Gerichte. Wir haben auch ein tolles Rezept für eine leckere selbstgemachte gelbe Currypaste.

Zutaten

- 1 frischer Blumenkohl, etwas 750 g, in mundgerechten Röschen
- 350 g Tofu, in groben Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 junge Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 350 ml Kokosmilch (Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 El mildes Currypulver
- 1 Tl Kurkuma
- 2 El Pflanzenöl
- 3 El Zitronensaft
- 50 g Mandelblättchen
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Aus dem Blumenkohl die Röschen schneiden, den Strunk kann man mit verwenden, indem man ihn grob würfelt.

Schritt2

Die Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, die Chiliwürfelchen in Pflanzenöl glasig anschwitzen, auf kleiner Flamme mit dem Curry und Kurkuma 2 - 3 min. schwitzen lassen. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen, aufkochen lassen und den Blumenkohl dazu geben. Ca. 20 - 25 min. leise köcheln lassen, den Blumenkohl aber nicht zu weich werden lassen.

Schritt3

Die Mandelblättchen in einer Stielpfanne ohne fett goldbraun rösten.

Schritt4

Den Tofu in den letzten 3 min. der Garzeit dazu geben, mit Zitronensaft abschmecken und mit den Mandelblättchen bestreut zu Tisch geben.

Schritt5

Dazu passt ein Kartoffelpürée, Salzkartoffeln oder ein trockener Reis.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegan, Vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)316
- KH (g)8,7
- Eiweiß (g)22
- Fett (g)21
- Ballast (g)8,2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarisches-blumenkohl-curry-mit-tofu/>