

# Tofu-Curry mit gerösteten Kichererbsen und Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

150 g Naturtofu	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
200 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	10 g Ingwer
400 g cremige Kokosmilch	Sonnenblumenöl	1 EL Mehl
1 TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

**Für den Reis:**

200 g Basmati	50 g vegane Butter	$\frac{1}{2}$ TL Salz
---------------	--------------------	-----------------------

**Für die Kichererbsen:**

300 g Kichererbsen	Öl	1 EL gerebelten Dill
2 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

**Für das Curry:**

Den Naturtofu in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, bis dieser eine knusprige Kruste bekommt.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und 1 Minute anbraten, anschließend den Ingwer reiben und hinzugeben und nochmals 1 Minute anbraten.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Kokosmilch und Gewürze hinzufügen. Mehl gut einrühren, den gebratenen Tofu hinzugeben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Alles zusammen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat hinzugeben und nochmal 2 Minuten köcheln lassen.

**Für den Reis:**

Reis waschen. In einer Pfanne die vegane Butter erhitzen, Reis und Salz hinzugeben und 1 Minute anbraten. 200 ml Wasser dazugießen, Deckel daraufsetzen und den Reis garen.

**Für die Kichererbsen:**

Kichererbsen in einer mit Öl bestrichenen Pfanne anbraten. Mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Dill würzen.

Silvia Kurda am 29. September 2025