

Tofu mit Tomaten-Kokos-Soße und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Tofu:

| | | |
|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| 200 g Tofu, natur | 3 Möhren | 8 Kirschtomaten |
| 1 Zwiebel | 300 g gehackte Dosentomaten | 200 ml Kokosmilch |
| Olivenöl | Zucker | Salz |

Für den Reis:

| | |
|-------------------|------|
| 120 g Basmatireis | Salz |
|-------------------|------|

Für die Garnitur:

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 4 Zweige Koriander | 2 EL geröstete Erdnüsse |
|--------------------|-------------------------|

Reis in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Tofu in kleine Würfel schneiden, salzen, mit Olivenöl knusprig anbraten und beiseite stellen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen und glasig braten. Anschließend die Möhrenscheiben hinzugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch und den Dosentomaten ablöschen. Mit Salz und Zucker abschmecken und etwa sieben Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten halbieren. Tofu und Kirschtomaten hinzugeben und etwa weitere drei Minuten köcheln lassen.

Koriander und Erdnüsse hacken.

Den Tofu mit der Tomaten-Kokos-Sauce und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Koriander und Erdnüssen garnieren und servieren.

Frank Eilers am 02. November 2015