

Kokos-Linsen-Gemüse-Curry mit Teriyaki-Tofu

Für zwei Personen

Für das Curry:

30 g braune Berglinsen	30 g rote Linsen	30 g gelbe Linsen
1 Karotte	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 kleiner Blumenkohl	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	1 Zitronengras
1 rote Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	400 ml Kokosmilch
1-2 TL rote Currypaste	1 TL Tomatenmark	1 TL scharfes Paprikapulver
1-2 TL Currypulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Kokosfett

Für die Teriyakisauce:

40 ml Sojasauce	4 EL Sojasauce	1 EL Apfelessig
5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 schwarze Pfefferkörner
25 g brauner Zucker	1-2 TL Speisestärke	

Für den Tofu:

150 g Naturtofu	1 Zitrone, davon Saft	4 EL Teriyakisauce. s.o.
1 TL flüssiger Honig	2 EL Kokosfett	2 EL heller Sesam
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	Sesam in einer Pfanne anrösten.	

Für die Garnitur:

2-3 Zweige glatte Petersilie	Chilifäden
------------------------------	------------

Für das Curry: Die Linsen in Wasser blanchieren. Zuerst die braunen Linsen in das Wasser geben, nach 5 Minuten die roten und zum Schluss die gelben Linsen. Linsen abseihen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Karotte schälen und würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Zitronengras andrücken. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Chilischote in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Kokosfett anschwitzen.

Currypulver, Currypaste, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark und etwas Chili sowie Ingwer dazu geben. Blumenkohl hinzufügen und anrösten. Dann restliches Gemüse zufügen und anrösten. Mit Kokosmilch auffüllen. Dann braune, rote und gelbe Linsen hinzufügen und ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Curry mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Teriyakisauce: Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Zucker mit Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, 40 ml Sojasauce und Essig in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten kochen lassen. Stärke mit 4 EL Sojasauce glattrühren und die Sauce damit binden. Weitere 2 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Für den Tofu: Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tofu in Würfel schneiden und mit der zuvor hergestellten Teriyakisauce, Honig, Chili und Zitronensaft marinieren. In einer Pfanne mit Kokosfett anbraten. Dann angeröstetem Sesam wälzen und erneut ringsherum anbraten.

Für die Garnitur: Petersilie hacken und über das Gericht streuen. Chilifäden ebenfalls über das Gericht geben.

Renate Stolzenberger-Hamers am 27. September 2023