

Rezept der Woche: Linsencurry

Zutaten (für 2 Personen):

- 200g Tofu
- 50 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Dose Kokosmilch
- 500 ml Wasser
- 150 g gelbe Linsen
- 150 g gekochter Reis
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Rapsöl
- Salz + Pfeffer

Material:

- 1 Kochtopf
- kleine Schüssel
- Esslöffel
- Raspel
- Messer
- Schneidebrett
- Stabmixer
- Backblech



1



Ofen vorheizen.
180 Grad, Umluft.

2



Tofu in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben

3



Ingwer schälen und klein hacken

4



Zwiebel schälen und klein hacken

5



Knoblauch schälen und klein hacken

6



2 Esslöffel Sojasauce zum Tofu geben



7

1 Esslöffel Sesamöl zum Tofu geben



8

2 Esslöffel Rapsöl zum Tofu geben



9

Knoblauch zum Tofu hinzufügen



10

Tofu auf einem Backblech verteilen. Für 20 Minuten in den Ofen geben.



11

Öl im Topf erhitzen. Ingwer hinzufügen.



12

Zwiebel hinzufügen. Kurz dünsten.



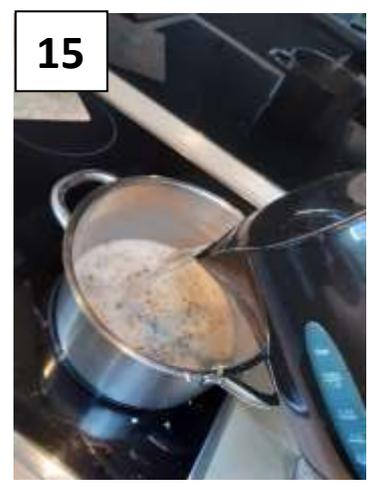
13

Linsen hinzufügen. Kurz dünsten.



14

400 ml Kokosmilch hinzufügen



15

500 ml Wasser hinzufügen. 12 Minuten köcheln lassen.



16

Mit Kurkuma würzen



17

Mit Salz würzen



18

Zitronenschale raspeln



19

½ Zitrone auspressen



20

Spinat waschen



21

Tofu aus dem Ofen nehmen



22

Pürieren



23

Zitronensaft hinzufügen



24

Spinat hinzufügen

25



Alles gut vermischen

26



Curry zusammen mit dem Tofu und dem Reis servieren.

**Wir wünschen einen guten
Appetit! 😊**