

Gemüse-Nuss Curry

Zutaten:

- 1EL **Sonnenblumen Bratöl***
- 2TL frisch geriebenen Ingwer
- 2TL Sojasauce
- 100g **Happea Bites Meat*** oder 200g fester, gewürfelter Tofu
- 3 Karotten
- 1 rote Paprika (oder eingelegte Paprika, wenn außerhalb der Saison)
- 1EL **Sonnenblumen Bratöl***
- 2TL **Currypulver***
- 200ml Sahne
- 4EL Haselnussmus
- 1TL **Honig***
- **Maisstärke*** oder **Mehl*** (optional)
- 2EL gehackte **Haselnüsse***
- 2EL gehackte Petersilie oder Koriander
- **Salz*** und **Pfeffer***
- **Reis*** für 4 Portionen

*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von **DAHOAM**

Zubereitung:

- Happea Bites Meat in Wasser einweichen. Öl, Ingwer und Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Die ausgedrückten Happea Bites oder Tofu in der Marinade wenden.
- Den Reis garen.
- Die Karotten waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und das Currypulver darin anrösten.
- Die Sahne zufügen und die Hitze reduzieren, bis das Ganze nur noch sanft köchelt. Das Haselnussmus einrühren.
- 300ml Wasser und Honig hinzufügen und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce zu dünn ist, kann man sie mit etwas Stärke oder Mehl andicken.
- Das Gemüse hineingeben und erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Happea Bites oder den Tofu aus der Marinade nehmen und einige Minuten rundherum anbräunen. Die Marinade dazu geben und kurz mitköcheln.
- Die Bites/Tofu ins Curry geben und mit den gehackten Haselnüssen und Kräutern sowie dem Reis servieren.

von DAHOAM e.V.