



Quinoa-Grünkohl-Curry mit gebratenem Tofu

Zutaten:

200g Quinoa
 500-600 ml Gemüsebrühe
 500 g Grünkohl
 1 Gemüsezwiebel mittelgroß
 3 EL Sonnenblumenöl
 2 TL Currypulver
 400 ml Kokosmilch
 Salz, Cayennepfeffer
 350 g Äpfel, leicht säuerlich
 200 g Tofu
 2 EL Soja-Soße
 1 EL Sesam

Zubehör:

Bain Marie
 Ceran-Kochfeld mit Pfanne oder Induktionswok
 Grillplatte

Zubereitung:

Quinoa auf einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen. 500 ml Brühe aufkochen, Quinoa zufügen und zugedeckt 15 min. bei mittlerer Hitze garen, bei Bedarf mehr Brühe zufügen. Quinoa vom Herd nehmen und 10 min. zugedeckt quellen lassen. Inzwischen Grünkohl putzen, die dicken Mittelrippen entfernen. Blätter in Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Curry bestäuben und 1 min. anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Grünkohl zufügen, zugedeckt zusammenfallen lassen und ca. 5-8 min. schmoren. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Zum Grünkohl geben und weitere 5 min. mitgaren. Tofu abtropfen lassen, würfeln und mit Sojasoße mischen. In heißem Öl rundherum 3-4 min. braten. Mit Sesam bestreuen und 1 min. weiter braten. Das Curry abschmecken, Quinoa dazugeben und die Tofu-Stücke oben drauf anrichten.

Hinweise:

Die Arbeit an der Frontcooking Station beginnt nach dem Warmstellen des Quinoa im Bain-Marie

Arbeitszeit: ca. 45 Min. / Schwierigkeitsgrad: mittel
Kalorien p. P.: ca.672 kcal

Powered by:



426 g CO₂ pro Person

73 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org

