



Süßkartoffel-Curry mit knusprigem Tofu

und warmen Tortillas



30-40min



2 Portionen

Unser heutiges Rezept ist inspiriert von „Roti“, einer typischen Speise aus Suriname, die mittlerweile auch in den Niederlanden sehr bekannt ist. Meist handelt es sich dabei um einen Eintopf aus Hähnchenfleisch, Kartoffeln und grünen Bohnen, der unbedingt mit den Händen gegessen werden sollte. Zum Tunken gibt es stets eine Art sehr dünnes Fladenbrot. Unsere vegetarische Variante ist dem Ganzen nachempfunden. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 50ml Ketjap Manis ³
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Süßkartoffel
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die restlichen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 24.6g



1. Tofu marinieren

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp ausdrücken, in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und mit dem **Ketjap Manis**, 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und mit der **Tomate**, 1EL Ketchup, 200ml Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, ca. 0,5cm breite Streifen schneiden.



3. Curry köcheln

Die **Süßkartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Paprika** und das **Currypulver** zufügen und ca. 2Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren, die **Tomatensauce** zugeben und alles abgedeckt 5-8Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



4. Tofu braten

4 Tortillas in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, in ein sauberes Küchentuch einschlagen und bis zum Servieren warmhalten. Den **Tofu** in derselben Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 6Min. anbraten, bis er gut gebräunt und knusprig ist.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Curry** mit 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Das **Süßkartoffel-Curry** mit dem **Tofu** anrichten und servieren, die **Tortillas** zum Dippen dazu reichen.



6. Das zwiebelt ganz schön

Uns passiert es manchmal, dass wir zum Kochen nur eine halbe Zwiebel verwenden und die andere Hälfte dann im Kühlschrank ihr Dasein fristet. Ein Rezept wie das heutige eignet sich perfekt dafür, etwaige Zwiebelreste zu verwerten: Einfach in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Paprika anbraten. Geruch und Geschmack sind unwiderstehlich!