

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Gemüse - Curry mit Cashewnüsse und Tofu



Zutaten

1 EL Ghee/Kokosöl
1 EL Ingwer frisch
1 Zwiebel
Chili/Chiliflocken nach Gusto

2 TL Currygewürzmischung
1 TL Kurkuma

800g Gemüse nach Saison
2 dl Kokosmilch
Salz/Pfeffer
2 Tomaten/alternativ Tomatensauce

1 Tasse Cashewnüsse
1 Tasse Paneer oder Tofu
1 EL Sojasauce
Frische Kräuter

Zubereitung

Ghee/Öl im Wok oder Pfanne erhitzen, Ingwer, Zwiebeln, schneiden und kurz andünsten, Gewürze und Chili ebenfalls kurz mit anrösten, zum Schluss Kurkuma zugeben, Gemüse mit längerer Garzeit dazu, mit Kokosmilch ablöschen, leicht köcheln lassen, wasserreiche Gemüsesorten wie Tomate, mit wenig Kochdauer kurz vor Schluss dazu. Nach eigenem Gusto mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Cashewnüsse ohne Fettzugabe anrösten.

Paneer/Tofu in Würfel schneiden mit Sojasauce marinieren, in Ghee anbraten mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Nüsse und Tofu erst ganz zum Schluss über das Gericht streuen, nach Lust mit Kräutern garnieren.