



ROTES CURRY MIT SEIDENTOFU

15 MIN.
AKTIV

15 MIN.
GESAMT

402 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 13 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

1 EL	Öl zum Braten
600 g	Betty Bossi Thai Wok Bangkok
4 EL	rote Currypaste
5 dl	Kokosmilch
2 dl	Wasser
½ TL	Salz
500 g	Seidentofu, in ca. 2 cm grossen Würfeln

UND SO WIRDS GEMACHT

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Gemüse ca. 2 Min. rührbraten, Currypaste begeben, ca. 1 Min. weiterrührbraten. Kokosmilch und Wasser dazugliessen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, ca. 4 Min. köcheln. Tofu begeben, nur noch heiss werden lassen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/13396/