

Tofu in Coconut Kochcreme

mal wieder aus der Versenkung geholt. Mit Kräuterseitlingen, Paprika, roter Zwiebel und natürlich Knoblauch. Al dente gegarte Spaghetti, die tropfnass mit in die Pfanne gegeben wurden, fanden das gut. Denke, Reis sollte hier auch gut passen.

Das Instant Pulver für Soßen muss nicht selber gemacht sein. Gibt es auch vegan fertig zu kaufen, oder eine Gewürzmischung nach Wahl nehmen. Die Pilze sind natürlich auswechselbar.

Zutaten

200 g fester Tofu, oder ähnlich

200 g Pilze nach Wahl

1 grüne Paprika, in Streifen

1 rote Paprika, in Streifen

3 Schalotten, in halbe Ringe

2 Knoblauchzehen, frisch gerieben

250 ml Coconut Cuisine Kochcreme

50 ml Gemüsebrühe, wenn möglich ohne Geschmacksverstärker

1 TL geröstetes Curry

2 TL Instant Pulver für Soßen, selbstgemacht

½ TL Paprikaflocken

Öl

Salz

Pfeffer

Optional: Gewürzmischung nach Wahl

<https://delvegan.food.blog/2024/06/11/tofu-in-coconut-kochcreme/>

Zubereitung

Wenig Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Tofu, Pilze, Paprika und Schalotten und Rühren kräftig anbraten. Knoblauch unterrühren.

Kochcreme, Gemüsebrühe und Curry dazu geben. Aufkochen lassen. Mit Instant Pulver, Paprikaflocken, Pfeffer und wenig Salz würzen. Gut mischen und 2 Min. offen ein wenig einkochen lassen.

Womit auch immer servieren. Für mich fast immer mit al dente gegarten Spaghetti, die tropfnass mit in die Pfanne gegeben werden. Passt aber auch super zu Reis.