



Gebratener Tofu mit Gemüse in Kokosmilch

für 4 Personen

500 g	Tofu-Würfel
500 g	Brokkoli
3	Rüebli
1 Stange	Lauch
3 dl	Weisswein
500 ml	Kokosmilch
4 EL	Currypulver
2	Zitronengras
2-3	Zitronenblätter
3 EL	Gemüsebouillon
250 g	Sojasprossen
1-2 EL	Öl
etwas	Ingwer
etwas	Mehl und Salz

Die Tofu-Würfel salzen und in etwas Mehl wenden, sodass der Tofu von allen Seiten bedeckt ist. Ein bisschen Öl (1-2 EL) in einer grossen Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Den angebratenen Tofu auf einen Teller zur Seite stellen.

Brokkoli, Rüebli und Lauch in die mit etwas Öl erhitze Pfanne geben und leicht andünsten. Das Gemüse mit Weisswein ablöschen. Die Kokosmilch mit dem Currypulver kräftig verrühren und dazugeben. Das Zitronengras, die 2-3 Zitronenblätter und den Ingwer in die Pfanne zu dem Gemüse geben und etwas aufkochen lassen.

Danach den Tofu dazugeben und bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Mit Gemüsebouillon abschmecken und eventuell noch etwas Kokosmilch zufügen.

Kurz vor dem Servieren die Sojasprossen dazu geben und noch einmal aufkochen. Als Beilage Jasminduftreis servieren.