

Veganes Tofu-Curry mit Erdnusscreme und Mango

Zubereitet mit: Knorr

ca. 25 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Stk. Lauchzwiebeln
- 1 Stk. Mango
- 400 g Tofu (natur)
- 4 schwach geh. TL KNORR Gemüse Bouillon (leicht gehäuft)
- 3 EL Öl
- 4 EL Erdnussbutter (leicht gehäuft)
- 2 EL Curry
- Jodsalz
- Cayennepfeffer

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1774 kJ
Energie (Kilokalorien):	424 kcal
Fett:	28 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,2 g
Kohlenhydrate:	19 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	4,3 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	2,8 g

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, einen Teil der grünen Ringe fürs spätere Anrichten beiseite stellen. Mango in Spalten oder Würfel schneiden (siehe Tipp). Tofu in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Lauchzwiebeln darin glasig dünsten. Mit der KNORR Gemüse Bouillon bestäuben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Erdnussbutter einrühren und alles unter Rühren aufkochen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

3. Mango zugeben und 1 - 2 Minuten mitköcheln lassen. Die Sauce mit Curry, evtl. Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Tofuwürfel zugeben. Das Curry in Schalen oder Tellern anrichten und mit

Lauchzwiebelringen bestreuen. Dazu passen Reis oder Brot.

Tipps zu diesem Rezept

Mango in Spalten schneiden – zum Beispiel so: Ungeschälte Mango rechts und links vom mittigen Kern abschneiden. Ins Fruchtfleisch der so entstandenen Hälften mit dem Messer parallele Schnitte schneiden (für Würfel kreuzweise einschneiden). Fruchtfleisch mit einem Esslöffel schabend aus der Schale heben.

Übrigens: Eine reife Mango lässt sich ein wenig eindrücken und duftet am Ansatz fruchtig nach Mango.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen