

Kürbis-Tofu-Curry

Das Kürbis-Tofu-Curry ist ein aromatisches Herbstgericht mit zartem Kürbis, knusprig gebratenem Tofu und einer würzigen, wunderbar cremigen Sauce.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

	500 g	Tofu
	1 Stk.	Große Zwiebel
	2 Stk.	Knoblauchzehe
	1 TL	Frischer Ingwer (geriebene)
	350 g	Sauerrahm
	0.5 Stk.	Zitronen
	1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	2 TL	Garam Masala
	1 Messerspitze	Chilipulver
	1 TL	Kurkumapulver
	1 TL	Koriander (gemahlen)
	70 g	Mandeln (geschälte)
	400 g	Butternusskürbisse (gewürfelt)
	2 EL	Pflanzenöl
	1 Messerspitze	Zimt
	1 Messerspitze	Kardamom
	2 Stk.	Lorbeerblätter
		Salz und Pfeffer
	400 g	Passierte Tomaten
	1 EL	Paprikapulver (edelsüß)

75 ml [Schlagobers](#)

1 Handvoll Koriandergrün

Zubereitung

1. Um ein **Kürbis-Tofu-Curry** zu kochen, den Tofu zunächst in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Den Ingwer ebenfalls vorbereiten. Für die würzige Sauce den Knoblauch gemeinsam mit Ingwer, Sauerrahm, dem Saft einer halben Zitrone, Kreuzkümmel, Garam Masala, Chili, Kurkuma und Koriander in einer Schüssel gut verrühren. So entsteht eine aromatische Würzmischung, die später dem Curry seinen intensiven Geschmack verleiht.
2. Die Mandeln fein zerhacken. Anschließend Pflanzöl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum goldbraun braten. Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel gemeinsam mit dem Kürbis darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Lorbeer würzen und kurz mitrösten. Dadurch können sich die Aromen der Gewürze besonders gut entfalten. Anschließend die passierten Tomaten, die vorbereitete Sauce, Paprikapulver, die Mandeln und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut verrühren und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt und der Kürbis gleichmäßig gar wird.
3. Nach der Kochzeit den gebratenen Tofu und das Schlagobers unter das Curry mischen. Alles nochmals etwa 10 Minuten gemeinsam fertig garen lassen. Zum Schluss das Kürbis-Tofu-Curry abschmecken und bei Bedarf mit etwas Salz oder Pfeffer nachwürzen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und das fertige Curry mit frisch gezupftem Koriandergrün garnieren.

Tipp

Das Kürbis-Tofu-Curry schmeckt besonders gut mit Basmatireis, Jasminreis oder frischem Fladenbrot.