



# Indisches CURRY

## Zutaten

- für 3 Portionen      250g Tofu  
2 EL Sojajoghurt  
eine Prise Chili, Garam Masala, Salz
- 1 Zwiebel  
1 Knoblauch  
15g Ingwer  
300g Karotten  
1 TL Kokosöl  
1 EL Kurkuma  
1 TL Garam Masala  
1 TL Salz  
1 Dose Tomaten gestückelt  
125g Champignons  
100g Spinat, aufgetaut, ausgedrückt  
100g Sojajoghurt



## Zubereitung

### MIT THERMOMIX

1. Tofu in Würfeln schneiden und mit 2EL Sojajoghurt und einer Prise Chili, Garam Masala und Salz marinieren, einige Stunden ziehen lassen
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Mixtopf 4Sek/St 6 zerkleinern
3. Karotten hinzu 3Sek/St 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, 1 TL Kokosöl hinzu und 5Min/ Varoma/ LD/ St 1 dünsten
4. Gewürze, Tomaten, Champignons und Spinat hinzu. Im Varoma auf einem Stück Backpapier den eingelegten Tofu platzieren und auf den Mixtopf setzen. Nun 15Min/ 100°/ LD/ St 1 kochen
5. Am Ende der Garzeit 100g Sojajoghurt hinzu und mit dem Spatel durchmischen

### OHNE THERMOMIX

1. Tofu in Würfeln schneiden und mit 2EL Sojajoghurt und einer Prise Chili, Garam Masala und Salz marinieren, einige Stunden ziehen lassen
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl andünsten
3. Karotten fein raspeln, in der Zwiebelmischung einige Minuten andünsten
4. Gewürze, Tomaten, Champignons und Spinat hinzu und zusammen 15Min köcheln
5. Am Ende der Garzeit 100g Sojajoghurt zum Curry hinzu und gut durchmischen
6. Den eingelegten Tofu im Dampfgarer erwärmen oder in einer Pfanne anbraten