

Kürbis-Spinat-Curry mit Mandel-Sesam-Tofu

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 EL Currypulver
- 200 g Mandel-Sesam-Tofu
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Nährstoffe: 429 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 27 g Fett, 29 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, Kerne entfernen, Kürbis würfeln (etwa 1 cm Kantlänge). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.

Die Zwiebelwürfel in der Pfanne in Öl glasig dünsten, dann Knoblauch und Kürbis zugeben und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Zudeckt etwa 10 Min. lang schmoren lassen und eventuell etwas Wasser zugeben.

Den Spinat verlesen, harte Stiele entfernen, Blätter waschen, abtropfen lassen und grob hacken, zum Kürbis geben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Überschüssige Flüssigkeit einkochen lassen. Mandel-Sesam-Tofu in etwa 1 cm dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl goldbraun braten.

Auf dem Gemüsecurry anrichten.

Quelle Rezept: Dagmar von Cramm: *Ab 50 IN FORM, Stiftung Warentest, 2011, S. 155*