

Rezeptidee

Zutaten

- 400 g bioladen* Tofu
- 30 g bioladen* Mangostücke, getrocknet
- 200 ml bioladen* Kokosmilch
- 1 EL bioladen* Kokosöl
- 2 EL bioladen* Cashewkerne
- 2 Lauchzwiebeln (ersatzw. 1 Stange Porree)
- 2 Möhren
- ½ Chili, feingehackt
- Salz
- Zucker
- etwas Zitronensaft

Tofugeschnitteltes in Mango-KokossaUCE

Mangostücke in 200 ml heißem Wasser ca. 30–45 Minuten einweichen. Herausnehmen und in feine Streifen schneiden, das Einweichwasser für später zur Seite stellen. Möhren und Lauchzwiebeln putzen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Tofu in Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Tofu rundherum 3–4 Minuten goldbraun anbraten und herausnehmen.

Gemüse und Cashewkerne im Bratfett anbraten. Kokosmilch und Mango-Einweichwasser angießen und etwas einkochen lassen. Tofu zugeben, mit erwärmen und alles mit Chili, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Köstlich zu duftigem Basmatireis.



Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de

Rezeptidee

Zutaten

- 75 g bioladen* Mangostücke, getrocknet
- 2 Paprika, rot und gelb
- 3 Zucchini
- 100 g Champignons oder Kräutersseitlinge
- 2-3 EL Bratöl
- 200 ml bioladen* Kokosmilch
- Currypulver
- ea. 30 g bioladen* Cashewkerne
- ea. 30 g bioladen* Cranberries

Exotische Gemüsepfanne

Mangostücke mit 200ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Gemüse putzen und zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Mangostücke dazugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Currypulver würzen. Zum Schluß Cashewkerne und Cranberries dazugeben.

Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Reis.

Tipp: Man kann die Mangostücke auch kurz mit der Kokosmilch aufkochen und etwas einweichen lassen. Die Kokosmilch erhält dadurch einen köstlich fruchtigen Geschmack.



Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de