Spätzle-Curry

in Curry-Kokossoße mit Tofu und buntem Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchinis,Paprika und den Tofu würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Die Mungosprossen abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Tofuwürfel hinzufügen, leicht anbraten und auf einen Teller geben. Nun die Zwiebelwürfel und Knoblauch in der Pfanne anbraten. Die rote Currypaste hinzufügen und gut umrühren. Das geschnittene Gemüse und die Mungosprossen zugeben und 5-6 Minuten braten.

4. Kokosmilch, Sojasauce und Zucker in die Pfanne geben und gut umrühren. Zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

5. Die Spätzle nach Packungsanweisung braten oder kochen und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt anrichten.

6. Nach Geschmack mit Koriander garnieren.

Tipp: Einfach unsere “Veganen Spätzle” verwenden und das Gericht vegan genießen.

Zutaten:

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Settele G‘schabte Spätzle 500g
- 250g Tofu
- ½ Karotte
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100g Mungosprossen
- 300 ml Kokosmilch
- 2 ½ EL rote Currypaste
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- Nach Geschmack: Koriander zum Garnieren

Lust auf weitere leckere Rezepte?
www.settele.de