Asiatischer Krümeltofu

Zutaten

für 3 - 4 Personen:
200 g Tofu
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer fein gehackt
½ rote Paprika
1 Karotte
1 Frühlingszwiebelschote
1 EL Kokosflocken
½ TL Cumin
½ TL Koriander
1 TL Kurkuma
Chilipulver
Olivenöl
1 Tomate
Salz
Kräuter (z.B. Dill, Basilikum)

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer feinhacken und in etwas Olivenöl anbraten. Tofu zerkrümeln und mit den anderen Zutaten in der Pfanne leicht anbräunen. Kleingewürfelte Paprika und geraspelte Karotten daruntermischen. Etwas Sojasauce, Frühlingszwiebeln, Kurkuma und Koriander dazugeben. Die kleingewürfelten Tomaten und Kokosflocken unterrühren und kurz erhitzen (nicht verkochen). Zum Schluss nach Geschmack mit Kräutern, Chilipulver und Salz abschmecken.