



Herbstliches Ofen-Curry

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 250 g Hokkaidokürbis
- 125 g Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 100 g rotes Gemüse (Tomaten, Paprika,...)
- 200 g Tofu Mandel-Nuss
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 200 g Tomatensauce
- 200 g Kokosmilch
- 50 g Wasser
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Curry
- 1 TL gelbe Currypaste
- Salz, Pfeffer



Als Beilage: Basmatireis, Bulgur, Quinoa,... -wie ihr wollt 😊

Zubereitung

Gemüse und Tofu klein schneiden und in eine tiefe Auflaufform geben, alle Flüssigkeiten und Gewürze dazugeben. Bei 180 Grad Heißluft ca. 35 Minuten backen und nach ca. der Hälfte der Zeit einmal umrühren. Mit Salz und Pfeffer nochmal abschmecken. Mit der Beilage deiner Wahl servieren!