

 Barbara Olze · 18. Okt. 2022

## Tofu-Blumenkohl-Korma

Wir nehmen Euch mit auf eine Gewürzreise ...



### Zutaten

4 Kapseln Kardamom  
1 TL Kreuzkümmel-Samen  
1 TL Koriander-Samen  
250 g Grünkern  
250 g Tofu Natur  
1 kleiner Blumenkohl  
2 EL Sesamöl geröstet  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
4 Zehen Knoblauch  
1 rote Zwiebel  
½ TL Garam Marsala  
½ TL Kurkuma  
¼ TL Zimt  
1 Prise Chili  
Salz / frischer Pfeffer  
100 g Cashewkerne für die Gewürzpaste  
2 EL Tomatenmark  
500 g Haferjoghurt  
einige Stiele frischer Koriander  
1 Handvoll Cashewkerne für das Topping  
½ Zitrone

### So geht's:

1. Samen aus den Kardamom-Kapseln pulen
2. Kardamom-, Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften.
3. Grünkern mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf mit Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bei Bedarf Wasser nachfüllen. Die Garzeit beträgt ca. 30 Minuten.
4. Tofu in mundgerechte Stücke brechen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.
5. Sesamöl in eine Pfanne geben, Tofu und Blumenkohl darin anbraten. Der Blumenkohl sollte einen leichten Biss behalten.
6. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und grob schneiden.
7. Alle Gewürze, 100 g Cashewkerne, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Tomatenmark im Zerkleinerer zu einer feinen Paste verarbeiten.
8. Gewürzpaste zusammen mit dem Haferjoghurt zu Tofu und Blumenkohl geben.
9. 10 Minuten köcheln lassen ggf. etwas Wasser hinzugeben.
10. Eine Handvoll Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
11. Den Koriander hacken.
12. Zitronensaft auspressen.
13. Das Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Zusammen mit dem Grünkern anrichten und mit Cashewkernen und Koriander garnieren.

So einfach und schnell geht lecker! :)