



Duftreis mit Mangold und Räuchertofu an Orangen-Curry-Sauce

(für 4 Personen)

50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
1 EL Rapskernöl, nativ

100 g Karotten, in feinen Scheiben
500 g Mangold, fein geschnitten
½ TL Currypulver, mild
1 EL Apfeldicksaft oder Honig
2 EL Maisvollkornmehl, fein
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
50 ml Sahne
100 ml Orangensaft sowie einige feine Streifen Orangenzesten
Steinsalz
Pfeffer, schwarz gemahlen
200 g Räuchertofu, fein gewürfelt

Zwiebelwürfel in Rapskernöl anschwitzen. Karottenscheiben und Mangoldstreifen sowie die fein geschnittenen Stile des Mangolds zufügen. Mit Curry, Apfeldicksaft und Maismehl vermengen, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Solange köcheln lassen bis das Gemüse den für Sie persönlich gewünschten „Biss“ hat (ca. 5-10 Minuten).

Anschließend mit Sahne, Orangensaft, Orangenzesten, den Würzzutaten und Räuchertofuwürfeln verfeinern und mit Basmatireis servieren.