

Frühlings Bagel

2 Bagel

Sonnenblumenöl zum Braten

100 g mariniertes Tofu, in dünnen Scheiben

1 Knoblauchzehe

1 EL Currypaste oder 1 TL Currypulver

75 g Gemüsemais

50 g Zuckererbsen

½ rote Paprika, in dünnen Streifen

150 ml Gemüsebrühe

4 EL Kokosraspel

3 EL frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

Öl erhitzen und Tofustreifen darin 3-5 Minuten anbraten, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Im restlichen Öl den gehackten Knoblauch anbraten, die Currypaste unterrühren und ca. 1 Minute köcheln. Das Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten, häufig rühren. Dann die Brühe und die Kokosraspel dazugeben, nochmals ca. 5 Minuten dünsten bis die Sauce eingedickt ist.

Dann Tofu und die frischen Kräuter zugeben und noch ca. 1 Minute mitköcheln. Die Bagelhälften mit der Mischung belegen, mit frischen Korianderblättern dekorieren und servieren.

Guten Appetit!

