

Gemüsecurry mit geräuchertem Tofu

Zutatenliste

- 400 g Tofu geräuchert (oder Neutral, je nach Geschmack)
- 2 Peperoni rot
- 2 Süsskartoffeln oder 1 Glas Kichererbsen gekocht
- ca. 1 kg Gemüse gerüstet (Karotten, Peperoni, Fenchel, Zucchini usw. je nach Lust und Laune)
- 1 Dosen Kokosmilch ohne Zusätze (ich nehme die von Alnatura 60% Kokos, 40% Wasser)
- ein gutes Currypulver
- Salz
- Gewürze passend ohne Zusätze (ich nehme Umami)
- Etwas Raps- oder Olivenöl zum Anbraten

Was wir sonst noch brauchen

- 14-15 Gläser à 375 ml
- Ein gutes Messer, 2 Rüstbretter, Rüstmesser, Gemüseschäler
- Pfanne, Kelle
- ev. Trichter mit grosser Öffnung zum Abfüllen

Vorgehen

1. Gläser vorbereiten (Blogartikel Gläser sterilisieren)
2. Gemüse rüsten und klein schneiden
3. Tofu kleinschneiden, anbraten und mit Curry bestäuben.
4. Gemüse inkl. Süsskartoffeln begeben und mitdünsten, Kokosmilch aufrühren und beigegeben. Falls es zu trocken ist, noch etwas Wasser nachgiessen. Wer statt Süsskartoffeln lieber Kichererbsen nimmt, gibt diese jetzt dazu. Ca. 15 min. köcheln lassen (nicht länger, sonst wird das Gemüse sehr weich).
5. Gleichmässig in die sterilisierten, heissen Gläser abfüllen, Gläser verschliessen.
6. Die verschlossenen Gläser 2 x innert 24-48 Stunden für 60 Minuten bei 100°C im Dampfger oder im Wasserbad sterilisieren.

Haltbarkeit

Dunkel und trocken gelagert sind die Gläser halbes Jahr oder auch länger haltbar.

Varianten

Man kann alternativ gebratene Poulet Würfel zugeben oder auch nur das Gemüse ohne etwas einkochen. Das Poulet muss dafür gut durchgebraten sein.

Oder man kann vor dem Servieren noch Poulet, Tofu oder was man möchte, beifügen.