

# Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

## Linsencurry mit Tofu und Kardamom

für 4 Personen:

400 g	Kräutertofu
4	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Raps- oder Olivenöl
150 g	rote Linsen
1 Msp.	gemahlene Kardamom
1 Msp.	gemahlene Kreuzkümmelsaat
4 TL	scharfes Currypulver
	Ursalz, Pfeffer, Galgant, Mutterkümmel
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
	essbare Blüten

Den Tofu würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und der Länge nach halbieren; das Weiße und Hellgrüne in 3 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin 1 Minute dünsten. Linsen, Kardamom, Kreuzkümmel, Curry, Salz, Pfeffer, Galgant und Mutterkümmel dazu geben. Mit Kokosmilch ablöschen und 8 Minuten zugedeckt dünsten. Den Tofu zufügen und weitere 3 – 4 Minuten dünsten.

Mit essbaren Blüten anrichten.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München