



## Curry mit Tofu und Ananas

### Zutaten

- 150 g Tofu
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Karotten
- 150 g Ananas a.d. Dose
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 50 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes

### Zubereitung

1. Tofu in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren.
2. Karotten putzen, schälen. Längs in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Ananas abtropfen und dabei 50 ml Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Tofu darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Karotten und Zuckerschoten dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
4. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes einrühren und aufkochen. Aufgefangenen Ananassaft einrühren und die Ananasstücke dazugeben. Alles ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Dazu schmeckt Basmatireis.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	289 kcal
Fett	15 g
Protein	12 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen