

Tofu-Scheibchen an Curry-Zitronen-Würze



Tofu	2 x 200g – Block
Zitrone	½
Pflanzenbutter	3 Esslöffel
Lemon-Curry-Mischung	2 Teelöffel gehäuft
Fünf-Gewürz	2 Teelöffel gehäuft
Senfsaat gelb gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Ingwer gemahlen	½ Teelöffel gestrichen
Cumin gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Koriander gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Garam Masala	1 Teelöffel gestrichen
Salz	
Pipali (langer Pfeffer)	

Tofu-Blöcke auspacken, auf ein Haushaltspapier legen und rundum damit trocknen

den Block zuerst in der Mitte halbieren und dann die Hälften quer durchschneiden, so dass 4 gleiche Teile entstehen

diese nochmals in der Mitte durchschneiden

Pflanzenbutter in einer Pfanne schmelzen lassen und die **Gewürze** zugeben – alles gut durchrühren und auf mittlere Hitze reduzieren

Tofuscheiben dazugeben und bei etwas mehr als mittlerer Hitze **in der Gewürzmischung**:

für 1 – 2 Minuten anbraten, danach etwa die **Hälfte des Zitronensaftes** darüber auspressen und wenden

für weitere 1 – 2 Minuten auf dieser Seite anbraten und den **Rest des Zitronensaftes** darüber auspressen

Tofu so lange braten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist; dabei noch zweimal wenden, so dass beide Seiten gut angebraten sind – fertig!