

# Fenchel mit Mango, Banane & Tofustick



## Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 2 Möhren
- 1 Banane
- 1 Mango
- 1 TL Curry
- 1 EL Kräuter der Provence
- ½ TL Steinsalz
- ½ Liter Kokosmilch
- 1 TL Essig
- 1 EL Senfsamen oder Senf
- 1 EL Xucker light
- 1 Tofublock natur

## Fenchel im Kokossud:

Die Gewürze in etwas Pflanzenöl anbraten. Fenchel und Möhren in Streifen schneiden und im Ölsud mit Curry, Kräuter der Provence und den Senfsamen anbraten. Die Kokosmilch zugeben und ca. 20 Minuten garen. Banane und Mango klein schneiden und nach 15 Minuten zugeben. Am Ende den EL Xucker light und den TL Essig unterrühren.

## Reis

Eine Tasse Reis in etwas Öl anbraten, die doppelte Menge Wasser und eine Prise Salz zugeben und 30 Minuten garen.

## Tofusticks

Den Tofu in Sticks schneiden, in Mehl, Ei und Semmelbrösel wenden und panieren

Tofu kann auch mit Curry gewürzt und mit etwas Sojasoße übergossen werden und in der

## Zubereitung:

Den gegarten Reis in der Tellermitte anhäufen und mit einem Löffel gleichmäßig am Rand verteilen. In die Mitte das Gemüse geben und die Tofusticks darüber legen.