Linsen-Tofueintopf mit Grünkohl

Zutaten

150 g Linsen
2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3-4 cm Ingwer
3 EL Olivenöl
1 Block fester Tofu
2 TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
2 TL geräuchertes Paprikapulver
5 EL Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch
1 Glas Wasser (ca. 240 ml) + ggf. mehr
1 Limette
1 Handvoll frischer Koriander
1 Handvoll Grünkohl (oder Spinat)
Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack
Chiliflocken nach Belieben

2 Personen
45 Minuten

Zubereitung

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Tofu mit den Händen zerkrümeln.
Öl in einem Topf erhitzen (mittlere bis hohe Hitze). Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 2 Minuten anbraten. Den zerkrümelten Tofu, Tomatenmark und alle Gewürze hinzufügen.
Alles zusammen weitere 5 Minuten andünsten.
Mit der Kokosmilch ablöschen und die Hitze auf mittel-niedrig reduzieren.
Mit Salz und Pfeffer würzen, die Linsen hinzufügen. 1 Glas Wasser dazugeben.
Die Linsen 30-40 Minuten (das vorherige Einweichen der Linsen verkürzt die Kochzeit) bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei alle 3-4 Minuten etwas zusätzliches Wasser hinzufügen, damit nichts anbrennt.
Mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Gehackten Grünkohl (oder Spinat) sowie frischen Koriander einrühren – er gart in 1-2 Minuten in der Restwärme.
Linsen in eine Schüssel geben und mir ungesüßtem Jogurt, frischem Koriander, Chiliflocken und einem kleinen Schuss Olivenöl servieren.