LEMON-COCO-TOFU IN DER PITATASCHE

Zutaten:

FÜR 5 PERSONEN

- 750g Tofu, gewürfelt
- 1L Kokosmilch
- 2,5 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 5 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 60 ml Zitronensaft
- Salz
- 5 EL Cajun Spice-Mischung
- abgeriebene Zitronenschale von 2,5 Zitronen
- 5 TL Speisestärke

FÜR DIE FÜLLUNG

- 5 Pitabrote
- 500g Spitzkohl, in Streifen geschnitten
- Salz
- 500g Aprikosen
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- 200g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

LEMON-COCO-TOFU IN DER PITATASCHE

Zubereitung:

1. Tofu mit 500 ml Kokosmilch in einer Pfanne verkochen lassen, bis der Tofu im übriggebliebenen Fett anbraten kann.
2. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten anbraten.
3. Tomaten, Zitronensaft, Salz, Cajun Spice und Zitronenschale hinzugeben. Hitze etwas reduzieren.
4. Speisestärke mit der restlichen Kokosmilch klumpfrei verrühren, Dann zum Tofu geben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Die Pitabrote im Ofen oder auf dem Grill erhitzen.
7. Den Spitzkohl mit Salz vermengen und etwas verkneten
8. Die Aprikosen in Scheiben schneiden und kurz anbraten
9. Die Pitabrote mit Kokos-Tofu, Kohl, Koriander, Frühlingszwiebeln und Aprikosen füllen & genießen!