

Tofu Tikka Masala - vegan

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



1 Teelöffel Ahornsirup
1 Limette
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

30 g Cashewkerne
1/2 Bund Koriander
2 Teelöffel schwarzen Sesam
160 g Reis

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Zutaten für 2 Portionen

Für den Tofu

200 g Tofu
6 Esslöffel Sojajoghurt
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
1 Teelöffel Garam Masala
1 Prise(n) Koriander, gemahlen
1 Esslöffel Kokosöl

Für das Tikka Masala

1 rote Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
1 Teelöffel Garam Masala
1 Prise(n) Koriander, gemahlen
1 Prise(n) Zimt
2 Fleischtomaten
1 Esslöffel Kokosöl
1 Esslöffel Tomatenmark
200 ml Wasser

Ein schnelles, veganes Feierabendgericht gefällig? Dann steht heute **Tofu Tikka Masala** auf dem Programm! Denn der **rein pflanzliche, indische Curryklassiker** ist schnell gemacht und wärmt nach einem stressigen Arbeitstag von innen. Statt Hähnchen landet **würziger Tofu** in der Pfanne, der zuvor in einer **cremigen Marinade aus Sojajoghurt** und einer **indischen Gewürzvielfalt** geschlummert hat. Die Basis aus Ingwer, Knoblauch, Chili und Tomaten köchelt etwas vor sich hin, bevor es mit den knusprigen Tofuwürfeln vereint wird.

Dieses Rezept für **Tofu Tikka Masala** ist der beste Beweis dafür, dass vegan so schön simpel und lecker sein kann. Denn dank **wandelbarer, pflanzlicher Produkte** kommen auch Fleischliebhaber auf ihre Kosten!

- 1 -

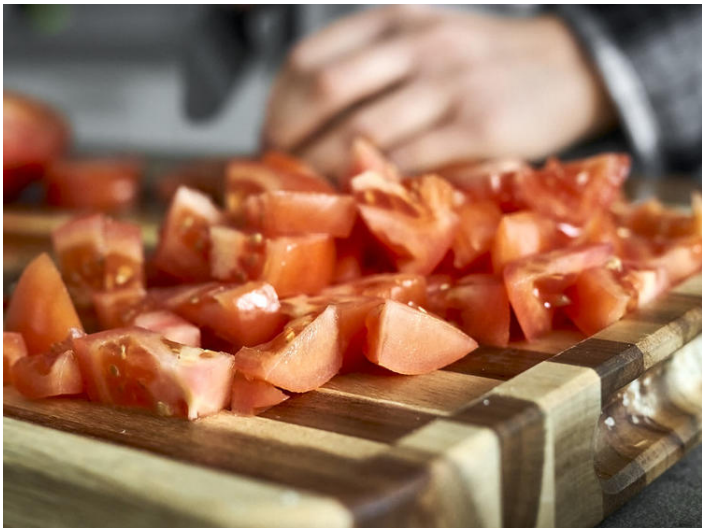
Für die Marinade Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Sojajoghurt mit den Gewürzen zu einer glatten Marinade verrühren. Tofuwürfel vorsichtig unterheben und beiseite stellen. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Tofu Tikka Masala - vegan



- 2 -

Für das Tikka Masala Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Tomaten waschen und klein schneiden. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel mixen.



- 3 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Gewürze mit in die Pfanne geben und unter Rühren 1-2 Minuten anschwitzen, bis sie ihr Aroma entfalten. Tomatenmark einrühren und Tomaten dazugeben. Kurz anbraten und mit Wasser ablöschen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Sauce in einen Mixbehälter füllen und mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.



- 4 -

Kokosöl in der Pfanne erhitzen und marinierten Tofu darin von allen Seiten knusprig braten. Übrige Marinade mit der passierten Sauce verrühren und zum Tofu in die Pfanne geben. Tofu Tikka Masala ca. 5 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Limette halbieren und Saft aus einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte zum Garnieren beiseite legen. Tofu Tikka Masala mit Ahornsirup, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Cashewkerne in einer weiteren Pfanne goldbraun anrösten. Koriander waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

- 6 -

Tofu Tikka Masala mit Reis in Schüsseln anrichten und mit Cashewkernen, Koriander und schwarzem Sesam garniert servieren.