

TOFU TIKKA MASALA VON EAT THIS!

easy peasy / vegan / Gewürz-Spektakel

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade, bis auf den Tofu und das Kokosöl, verrühren.

Tofu in 2cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben, anschließend mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 EL Kokosöl in eine heiße Pfanne geben und den marinierten Tofu darin von allen Seiten 2 Minuten kross braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Kokosöl in einen heißen Topf geben. Kreuzkümmelsamen und Zimt bei mittlerer Hitze 20 Sekunden unter Rühren anbraten.

Tomaten und Zwiebeln grob, Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten für das Curry mit 250 ml Wasser in den Topf geben, aufkochen und bei

niedriger bis mittlerer Hitze mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Anschließend fein pürieren.

Gebratenen Tofu in die Sauce geben und 2 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Mit Basmatireis, Knoblauch-Naanbrot und Zwiebel- und Gurkenpickles servieren.

Tipp! Für einfache und schnelle Pickles schneidest du einfach Zwiebel und Gurken in dünne Scheiben, übergießt sie mit ein bisschen Weißwein- oder Apfelessig und würzt sie mit einer Prise Salz. Dann machst du dich an die Curry-Zubereitung und wenn alles auf dem Tisch steht, sind auch die Pickles fertig durchgezogen. Wenn du rohe Zwiebeln nicht magst, probier doch mal diese Variante.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade

- 60 g Sojajoghurt
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 400 g Tofu
- 2 EL Kokosöl

Für das Curry

- 1 EL Kokosöl
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, ganz
- 1/2 TL Zimt
- 3 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 EL Reissirup
- 3 EL Sojajoghurt
- 1 TL Salz