

Indisch Tofu

Das wahrscheinlich bekannteste indische Gericht auf europäischen Speisekarten ist Chicken Tikka Masala, oft schlicht mit CTM abgekürzt. Wie wäre es mal mit tierfreundlichem TTM (=Tofu Tikka Masala)?

Zutaten:

250 g SOJAFARM Naturtofu
 250 g Basmatireis
 1 kleiner Blumenkohl
 30 g gehackte Cashewkerne
 1 Dose Kokosnussmilch
 1 Bund Koriandergrün
 120 g Sojajogurt
 Fruchtchutney
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 TL gemahlenes Chili, je nach Schärfe
 Salz
 etwas Bratöl

Gewürzmischung:

2 TL Garam masala
 2 TL Cumin
 1 TL Koriandersamen, gemahlen
 1/2 TL Kurkuma
 1/2 TL Muskatnuss
 etwas gemahlene Nelke und Kardamom (sehr vorsichtig verwenden)



Zubereitung:

Den Tofu aus der Packung nehmen und gut abtupfen. Anschließend in große Quader schneiden (ca. 5 cm lang und halb so breit) und rundum salzen. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen brechen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Röllchen schneiden.

Den Basmatireis nach Anweisung kochen. Den Blumenkohl mit wenig Wasser zart dünsten, aber nicht vollständig durchgaren. (Wenn vorhanden, kann man einen Garaufsatz verwenden, um beides gleichzeitig zu garen.) Den Topf vom Herd nehmen, den Blumenkohl kalt durchspülen und beiseite stellen.

Die Gewürze vermischen und auf einen flachen Teller geben. Die Tofustücke darin wälzen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Bei mittlerer Temperatur die Tofustücke 5 Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Anschließend die Cashewnüsse und den Knoblauch in die Pfanne geben und vermischen. Danach die Kokosmilch hinzugeben. Den Blumenkohl und die Frühlingszwiebeln dazugeben und die Hitze reduzieren. Dann die Mischung noch ca. 5 Min. sanft köcheln lassen, bis der Blumenkohl durchgewärmt und zart ist. Den Tofu wieder zugeben. Die Pfanne von der Flamme nehmen und ggf. nochmal abschmecken.

Die indische Pfanne zusammen mit dem Reis anrichten. Koriandergrün darüberstreuen. Zu kühlem Joghurt und Fruchtchutney servieren.

Guten Appetit!