

# Tofu im Butter Chicken Style mit Babyspinat und Mandelblättchen

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 3 kochen

25



Marinierter Tofu  
mit Basilikum



Basmatireis



Soja Kochcrème



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Karotte



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Schwarzkümmel



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b> )	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Soja Kochcrème <b>11</b> )	250 ml	375 ml**	500 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	580 g**	780 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	3
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Schwarzkümmel	2 g	3 g**	4 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	3390 kJ/810 kcal
Fett	4,73 g	39,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,61 g	5,14 g
Kohlenhydrate	10,13 g	84,71 g
– davon Zucker	1,88 g	15,72 g
Eiweiß	3,26 g	27,24 g
Salz	0,380 g	3,175 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11)** Soja

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



### 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



### 2 Gemüse schneiden

**Tofu** waagrecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken. Dann in 2 cm große Würfel schneiden.

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.



### 4 Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenstücke** und **Zwiebelspalten** darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten, bis **Karotten** und **Zwiebeln** weich sind. **Tikka-Masala-Paste** und „Hello Curry“ unterrühren und kurz mit anbraten.



### 5 Curry fertigstellen

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** und **Soja Kochcrème** ablöschen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen.

**Tofu** wieder in die Pfanne geben und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

**Babyspinat** unterheben und nochmals mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



### 3 Tofu braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Tofuwürfel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



### 6 Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit dem **Tofu** und dem **Gemüse** auf Teller verteilen.

Mit **Nigellasamen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

