

Tofu Tikka Masala! Tomatiges Blumenkohl-Curry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2253 kJ/539 kcal • Tag 5 kochen

25



Marinierter Tofu mit Basilikum



Kokosmilch



Tomate



Tikka-Masala-Paste



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Schwarzkümmel



Holzspieße



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum (11)	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Holzspieße	4	6	8
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gemüsebrühe (10)	4 g	6 g	8 g
Sojasoße (11) (15)	25 ml	35 ml**	50 ml
Öl*, Wasser*	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. 890 g)
Brennwert	253 kJ/61 kcal	2253 kJ/539 kcal
Fett	3,83 g	34,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	14,60 g
Kohlenhydrate	3,85 g	34,32 g
– davon Zucker	1,50 g	13,34 g
Eiweiß	2,73 g	24,27 g
Salz	0,540 g	4,807 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern EG: Ägypten IT: Italien



1 Tofu marinieren

Tofu in 16 [24 | 32] gleich große Würfel schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen. Die Flüssigkeit leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschließend trocken tupfen.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Tikka Masala Paste**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Sojasoße** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gut verrühren.

Tofuwürfel hinzufügen und mit der **Tikka-Mischung** marinieren. Beiseitestellen.



4 Tikka ansetzen

In dem Topf aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Restliche **Tikka-Paste** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und weitere 2 Min. anschwitzen.

Mit **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser*** ablöschen, vorgekochtes **Gemüse** hinzufügen und auf mittlerer Stufe weitere 3 – 5 Min. erhitzen. Ggf. warmhalten.



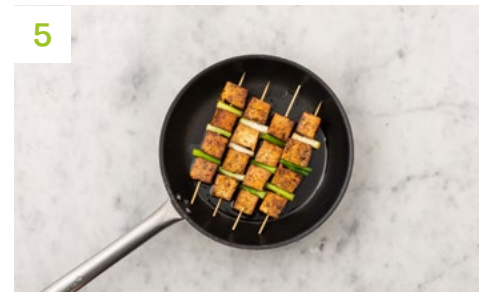
2 Gemüse kochen

In einem großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** aufkochen lassen.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden.

Sobald das **Wasser** kocht, **Blumenkohl**, **Kartoffel** und **Gemüsebrühpulver** hinzufügen und für ca. 8 Min. kochen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] des Kochwassers auffangen.



5 Tofu-Spieße anbraten

Tofuwürfel und **Frühlingszwiebelstücke** aufspießen.

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** für ca. 1 Min. erhitzen, danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Tofu-Spieße** rundherum 5 – 6 Min. anbraten.



3 Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Weißer und hellgrüner Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Grünen Teil in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Tikka-Curry nach Belieben mit restlicher **Sojasoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Schwarzkümmel** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Tofu-Spieße dazu anrichten und zusammen mit dem **Curry** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

