

Tofu Tikka Masala mit Babyspinat auf Reis, getoppt mit Nigella

Vegan Family Thermomix kocht • 810 kcal • Tag 3 kochen

33



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Soja Kochcrème 11)	250 ml	375 ml**	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	580 g**	780 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Babypinac	75 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
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 **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

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

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Tofu braten

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

1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Tofuwürfel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten.



Für die Soße

10 g **[15 g | 20 g] Öl***, **Karotten, Zwiebelstreifen, Tikka-Masala-Paste** und „**Hello Curry**“

Gewürzmischung in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark und **stückige Tomaten** zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **Soja Kochcrème** und 0,5 TL **[0,75 TL | 1 TL] Salz*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Babypinac** und gebratenen **Tofu** in eine große Schüssel geben.

Fertige **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Reis kochen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

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

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

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

Mit **Schwarzkümmel** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

