

# 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 <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   DK</b>	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>

