

Tofu Tikka Masala! Tomatiges Blumenkohl-Curry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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

thermomix

35 [35 | 40] Min.

45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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



Gemüse dampfgaren

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz freibleiben.

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Kartoffeln und **Blumenkohlröschen** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Soße zubereiten

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen** und restliche **Tikka-Paste** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, **Gemüsebrühe**, **Tomatenwürfel** und 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, die **Spieße** braten.



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. Beiseite stellen.



Spieße braten

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

Währenddessen **Gemüse** aus dem Varoma in die große Schüssel aus Schritt 2 geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, vorsichtig vermischen und **Tikka Curry** nach Belieben mit restlicher **Sojasoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



Kleinigkeiten

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** ohne Fettzugabe für ca. 1 Min. erhitzen, danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

Weiß- und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Tofuwürfel und **Frühlingszwiebelstücke** aufspießen.



Anrichten

Tikka Curry 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>

