

Spinat Tikka Curry von lilifee

Mengen für 10 Personen

Für das Tikka Masala in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und den Ingwer fein raffeln. Bei mittlerer Hitze zuerst die Zwiebeln und dann noch kurz den Knoblauch und den Ingwer andünsten. Den Tofu in Würfel schneiden, dazugeben und einige Minuten mit anbraten.

Die Hitze etwas reduzieren und die gehackten Tomaten und Kokosmilch dazugeben. Mit dem gemahlene Kreuzkümmel, Kurkumapulver, Garam Masala und Salz würzen. Spinat hinzufügen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt und cremig ist.

Special:

- Garam Masala
- Korriander

Gewürze werden in der indischen Küche in verschiedenen Stadien hinzugefügt. Die Reihenfolge kann je nach Gericht variieren, aber im Allgemeinen (zumindest in einigen nordindischen Küchen) geben Sie zuerst die ganzen Gewürze in heißes Öl/Ghee, warten, bis die Gewürze knistern und anfangen, geröstet zu riechen, dann kochen Sie die Zwiebeln, bis sie braun werden und sich das Fett von den Zwiebeln löst. Wenn die Zwiebeln fast gar sind, können Sie den Ingwer, den Knoblauch und die grünen Chilischoten hinzufügen, wenn das Gericht sie verlangt. Kochen Sie, bis sie nicht mehr roh riechen, und fügen Sie dann die Tomaten hinzu. Fügen Sie die gemahlene Gewürze hinzu und kochen Sie dann die gesamte Mischung, bis fast kein Wasser mehr in den Tomaten ist und sich das Öl von der Mischung getrennt hat. Wenn die Mischung während dieser Phase an der Pfanne klebt, können Sie eine kleine Menge Wasser darüber streuen und die festgeklebten Stücke abkratzen. Das müssen Sie möglicherweise mehrmals tun. Achten Sie darauf, wie sich der Geruch der Gewürze während dieses Vorgangs verändert

Quelle: <https://joelundmuriel.ch/blogs/rezepte/tofu-tikka-masala-veganes-indisches-rezept>

Gewürze: Kreuzkümmel, Chillipulver, Salz, Kurkuma

5.0 Stück Zwiebeln	
20 Stück Knoblauchzehen	
20 g Ingwer	20 cm pro 10 pers. mit vorsicht zu geniessen
1.0 kg Tofu	
2.8 kg gehackte Tomaten	
1.5 Liter Kokosmilch	
10 g Chilischoten	
750 g Spinat	

Gewürze pro 10 Pers.:

- 5 TL Kreuzkümmel
- 5 TL Kurkumapulver
- 10 TL Garam Masala

2.5 TL Salz