

 Barbara Olze · 6. Mai 2021

Palak-Tofu

Zugegen, diese vegane Interpretation des indischen Klassikers Palak-Paneer nimmt sich ein paar kompositorische Freiheiten heraus. Aber in der Küche ist alles erlaubt, solange es schmeckt. Und es schmeckt, versprochen!



Zutaten (für 2 bis 3 Personen)

- 1 TL Kreuzkümmel-Samen
- 1 TL Koriander-Samen
- 250 g Baby-Spinat
- 100 g Kokos-Creme (alternativ Kokos- oder Soja-Sahne)
- 200 g Tofu (Natur)
- 2 EL Kokosfett
- 1 ½ TL Kurkuma
- 1 ½ TL Garam Masala (Gewürzmischung – gibt es im Asia-Laden)
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili-Schote (optional)
- 3 Tomaten
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- 1 EL Sesam

- 100 g Basmati-Reis

Und sonst

- Pürierstab

So geht's

1. Kreuzkümmel- und Koriander-Samen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
2. Samen, die Hälfte des Spinats und die Kokos-Creme in einem hohen Gefäß zu einer glatten Masse pürieren.
3. Den Tofu würfeln.
4. In einer Pfanne einen Esslöffel Kokosfett erhitzen und den Tofu darin wenige Minuten anbraten. ½ Teelöffel Kurkuma und ½ Teelöffel Garam Masala hinzugeben und den Tofu darin schwenken. Tofu zur Seite stellen.
5. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer Schälen.
6. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schote fein hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne einen Esslöffel Kokosfett erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten.
8. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und kurz mitbraten.
9. Tomaten-Würfel hinzugeben, ca. fünf weitere Minuten braten.
10. Den Reis mit etwas Salz nach Packungsanleitung garen.
11. Pürierten Spinat hinzugeben und unterrühren.
12. Apfelessig, 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Garam Masala, Apfelessig und Salz nach Belieben hinzugeben.
13. Restlichen Spinat grob hacken und in die Pfanne geben.
14. Herd ausstellen, sobald der Spinat zusammengefallen ist.
15. Curry abschmecken.
16. Beim Anrichten den Sesam über das Palak-Tofu geben.

Zum Curry passt wunderbar ein Kräuter-Naan, das Rezept findest Du im Block.