

Tofu im Butter Chicken Style mit Babyspinat und Mandelblättchen

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 3 kochen

25



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

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 ES IL | 1 | 2 | 3 |
| Babyspinat | 75 g | 75 g | 100 g |
| Tikka-Masala-Paste | 50 g | 75 g** | 100 g |
| 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

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



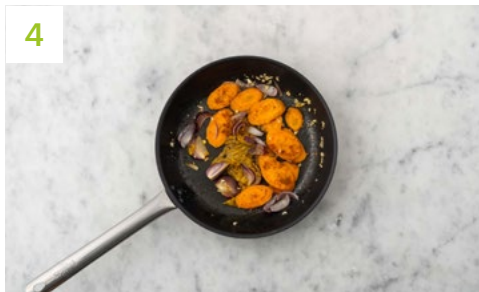
2 Gemüse schneiden

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

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

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

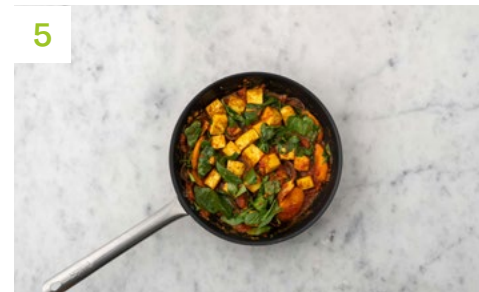
Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.



4 Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenstücke** und **Zwiebelspalten** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten, bis **Karotten** und **Zwiebeln** weich sind. **Tikka-Masala-Paste** und „Hello Curry“ unterrühren und kurz mit anbraten.



5 Curry fertigstellen

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** und **Soja Kochcrème** ablöschen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen.

Tofu wieder in die Pfanne geben und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Babyspinat unterheben und nochmals mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



3 Tofu braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Tofuwürfel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



6 Anrichten

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

Mit **Nigellasamen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

