

Tofu Tikka Masala mit Babyspinat auf Reis, getoppt mit Nigella

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

Gemüeschäler, 1 große Pfanne, Küchenpapier 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 DK	1	2	2
Babyspinat	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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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 in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



3 Tofu braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Tofuwürfel darin 4 – 5 Min. unter Rühren von allen Seiten anbraten. **Tofu** danach aus der Pfanne nehmen.



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 die **Karotten** und **Zwiebeln** weich sind.

Tikka-Masala-Paste und „Hello Curry“ unterrühren und kurz mit anbraten.



5 Curry fertigstellen

Pfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** und **Soja Kochcrème** ablöschen und 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.



6 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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

