



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Matter Tofu – Erbsen Curry

In Indien heißt das Gericht Matter Paneer. Matter ist die Erbse, Paneer der typische, indische Bratkäse. Man kann Paneer sehr einfach vegan herstellen – allerdings bin ich dazu meistens zu faul und greife daher einfach auf Tofu zurück. Wer aber gerne selbst Paneer machen möchte – es geht mit diesem Rezept:

<http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/07/Veganer-Grill-Käse.pdf>

Egal ob man Tofu oder paneer verwendet – man sollte sich die Arbeit machen, diesen vorher schön knusprig anzubraten. Es verändert die Konsistenz, das „Biss-Gefühl“ und es behält im Curry später seine Form.

Zum Anbraten von Tofu ein paar Worte:

1. Die Pfanne und das Öl sollten heiß sein. Verwende immer Öl, das sich zum frittieren eignet – das heißt, es hat einen hohen Rauchpunkt. Raps- oder Sonnenblumenöl sind ok. Olivenöl verträgt keine hohen Temperaturen. Wenn du ein ungeeignetes Öl verwendest, „raucht“ es bereits bei recht niedrigen Temperaturen. Das heißt, es entstehen auch ungesunde Bestandteile, die wir alle nicht haben wollen.

2. Das Öl ist heiß genug, wenn es an einem Holzlöffel heftig Blasen schläft/sprudelt. Gewitzte Köche werfen einen kleinen Testwürfel rohe Kartoffel oder Zwiebel rein. Wenn es sprudelt, ist das Öl heiß genug. Wenn nicht, dann noch warten.

3. Warum muss das Öl heiß sein? Wenn das Öl die richtige Temperatur hat, bildet sich an dem zu backenden/frittierenden Gemüse/Tofu sofort außen eine Kruste. Diese Kruste verhindert, dass unnötig Öl in das Gemüse/Gargut eindringt und dass trotzdem in der Hitze gegart wird. Wenn das Öl nicht heiß genug ist, wird das Gemüse/Gargut eher in Öl „gekocht“ und es dringt viel Öl ein. Das Ergebnis ist dann ölig und schlapp anstatt knusprig und lecker.

4. Niemals zu viel auf einmal ins Öl geben! Jedes Mal, wenn ihr etwas in Öl gebt kühlt dieses durch die geänderten Mengenverhältnisse ab. Wenn ihr also sehr viel Gemüse/Gargut auf einmal ins Öl gebt, kühlt das unter die Idealtemperatur ab – und ihr habt wieder den Effekt, dass es kocht, anstatt zu frittieren. Das ist z.B. auch den Grund, dass euch geformte Klöße (wie z.B.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Falafel) auseinanderfallen, anstatt als Bällchen zu frittieren. Wenn sich nicht direkt nach dem Kontakt mit dem Öl eine Kruste formt, zerfallen sie im Öl in krümelige Bestandteile. Daher immer mit Geduld – lieber nur wenige Stücke auf einmal – und dafür ein perfektes, knuspriges Ergebnis.

Ich verwende meistens TK Erbsen – sie sind ganzjährig verfügbar und schnell gar gekocht. In der kurzen Saison für frische Erbsen (Mai/Juni) kann man aber auch die Supermärkte durchsuchen und das ganze frisch kochen. Die Garzeit ist dadurch aber etwas länger. Erbsen aus der Dose verwende ich eigentlich nie – sie sind zu matschig für das Curry.

Zutaten ca. 4 Personen als Hauptgericht

250g fester Tofu

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

4 große, frische Fleischtomaten oder 1 Dose stückige Tomaten

½ TL Kurkuma

½ TL Chili Pulver

100 ml Wasser

250g Erbsen

1. Den Tofu in flache Scheiben oder Würfel schneiden und in Öl knusprig anbraten. Zur Seite stellen.
2. Den Knoblauch reiben.
3. Kreuzkümmelsamen, Kurkuma, Knoblauch und Tomatenmark in Öl anrösten, dann die Tomaten zufügen und mit etwa 100 ml Wasser ablöschen. Die Erbsen in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze gar kochen.
4. Zum Schluss den Deckel öffnen und die Soße ggf. etwas einreduzieren lassen. Den Tofu wieder zufügen und nochmal durchkochen.
5. Mit Salz und Chili abschmecken.

