

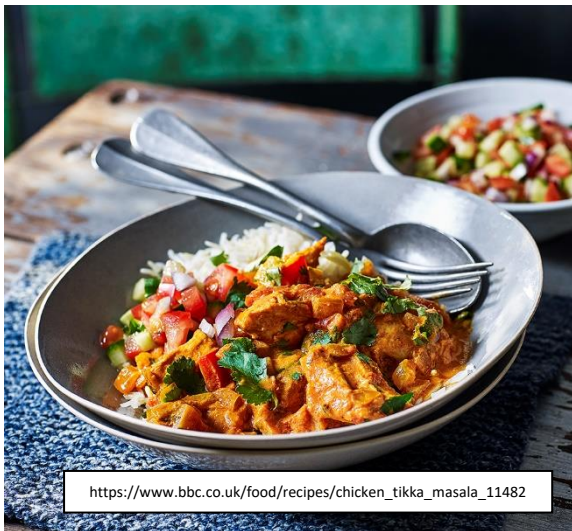


## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

### Tofu Tikka Masala

Chicken Tikka Masala ist das beliebteste Take Away Gericht in UK. Dabei ist es wohl eher eine englische Erfindung, als typisch Indisch. Es gibt in Indien natürlich Currys auf Tomatensoßen Basis. Und Masala heisst einfach Gewürzmischung. Die spezielle Mischung für das Chicken Tikka Masala wird aber England zugeschrieben. Ähnlich wie bei unserer deutschen Currywurst, gibt es mehrere Personen, die behaupten, die Erfinder zu sein. Ganz grob geht die Geschichte so: ein englischer Gast bestellte in einem bengalischen Curry House ein Hühnchen Gericht. Bengalen, Nordindien hat eher „trockene“ Gerichte ohne viel Soße. Der Gast war erstaunt und bat um extra Soße. Engländer lieben Soße. Woraufhin der Koch schnell Sahne und Tomaten ans Gericht gab. Und so ist angeblich das typisch englische Chicken Tikka Masala entstanden.



[https://www.bbc.co.uk/food/recipes/chicken\\_tikka\\_masala\\_11482](https://www.bbc.co.uk/food/recipes/chicken_tikka_masala_11482)

Ungewöhnlich ist die Verwendung von Sahne anstatt Kokosmilch. Und vielleicht auch ein Hinweis, dass das in England entstanden ist, anstatt in Indien.

Wichtig ist, dass das Hühnchen (oder in unserem Fall dann der Tofu) zunächst mariniert und gegrillt wird. Das ist übrigens die traditionell Nord-Indische Zubereitung. Die Soße wird dann extra gekocht und beides erst zum Schluss zusammengefügt. Anstatt Tofu könntet ihr auch jedes andere Gemüse, Tempeh, Jackfruit oder Seitan nehmen. Seit neuestem gibt es im Bio-Handel auch Tofu auf Basis von Kichererbsen – ein gute Alternative für Soja-Allergiker.

Das Gericht ist übrigens

eine der Lieblingsgerichte unseres Sohnes. Und auch beim Kochkurs war es ein der beliebtesten. Es ist einfach zu machen – auch wenn die Zutatenliste vielleicht lang aussieht. Und es lässt sich gut einfrieren. Also ruhig größere Menge machen und portionsweise einfrieren. Dann braucht es nur etwas frischen Reis und man hat ruck-zuck ein leckeres Curry. Schneller und definitiv besser als 99% aller Lieferdienste anbieten.



#### Zutaten für den marinierten Tofu

ca. 4 Portionen

- 600 g fester Tofu
- 100g Pflanzenjoghurt
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- Prise Salz
- ½ Zitrone (Saft)

1. Den Tofu der Länge nach halbieren so dass er ungefähr 2 – 3 cm dick ist. In ein sauberes Küchentuch einschlagen und zwischen zwei Brettchen mit schweren Büchern belegt auspressen. Gut eine Stunde.







# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

2. Aus den weiteren Zutaten eine Marinade herstellen.
3. Den ausgepressten Tofu in Würfel schneiden. In die Marinade einlegen und gut 1 Stunde durchziehen lassen.
4. In einer Pfanne angrillen.

## Zutaten Soße ca, 4 Portionen

2 EL vegane Butter  
1 große Zwiebel  
6 Knoblauchzehen  
3 cm Ingwer  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Garam Masala  
½ TL Kurkuma  
1 TL gemahlener Koriander  
400g passierte Tomaten  
2 TL Zucker (vorzugsweise Muscovado)  
¼ TL Chilipulver  
300 ml vegane Sahne  
Salz



1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen. Die Gewürze zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Tomaten und Sahne angießen.
2. Mit Salz abschmecken.
3. Den gerösteten Tofu zugeben.

## Curry anrichten

½ Bund Koriander, Blättchen abgezupft  
Reis

