

Blumenkohl-Curry mit Spinat, Tofu, Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

180 g Blattspinat	120 g Blumenkohl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer	200 g Tomatenpüree
160 ml Kokosmilch	1 Kardamomkapsel	1,5 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke	1 Vanilleschote	5 cm Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
1,5 EL Currypulver	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati	Salz
---------------	------

Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu	1 EL Sojasauce	1 TL Agavendicksaft
Sesamöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1-2 EL Speisestärke
Meersalzflöcken	Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Kardamomkapsel, Lorbeerblätter, Vanilleschote, Gewürznelke und Zimtrinde in ein Gewürzsäckchen geben, mit in die Pfanne geben und 10 Minuten mitbraten. Die Zimtrinde nicht frisch brechen, da der Zimtgeschmack sonst zu dominant wird - lieber eine etwas kleinere, ganze Zimtrinde verwenden. Anschließend die gemahlene Gewürze und nach Gefühl heißes Wasser zufügen, damit die Gewürze nicht verbrennen. Pürierte Tomaten, Kokosmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 30 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.

Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Blumenkohl in Röschen schneiden und bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 7-10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Am Ende Gewürzsäckchen herausnehmen und Curry mit scharfem Currypulver abschmecken.

Für den Reis:

Reis gut waschen und dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser garkochen.

Für den Tofu:

In einen Gefrierbeutel mit 3 L Fassungsvermögen die Speisestärke zusammen mit etwas Sojasauce, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver geben. Tofu nicht abtupfen und in kleine Würfel von ca. 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Beutel gut verschließen und solange schütteln, bis die Tofuwürfel von allen Seiten mit Speisestärke und Gewürzen bedeckt sind. Eventuell muss man noch etwas mehr Speisestärke hinzugeben (ca. 0,5 EL). Das hängt stark von der Tofu-Sorte ab. Statt eines Gefrierbeutels kann man auch eine Dose mit Deckel verwenden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tofu ganz zum Schluss in das Curry geben, damit der Tofu wieder warm, aber nicht matschig wird.

Lucas Schacht am 17. Juli 2024