

Tofu-Curry mit Spinat ('Palak Tofu Paneer')

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

- a) 400 g Tofu (mittelfest); Marinade: 5 EL helle Sojasauce, 3 EL Wasser, 3 EL Hefeflocken, 1 TL Senf (mittelscharf), je 1/2 Zwiebel & 2 Knoblauchzehen gerieben.
b) 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (jew. fein gehackt), 1 Ds. geh. Tomaten, ca. 1 kg frischer, grob geh. Spinat (od. TK-Blattsp.), ca. 150 ml Kokosmilch, 1 TL Garam Masala (!); 1 gestr. TL rote (od. 1-2 TL gelbe) Currypaste, Salz & evtl. Chilipulver z. Abschmecken.

Zubereitung:

Tofu in fingerdicken Scheiben einlagig in Küchentuch einschlagen; mit e. Topf beschwert (gfs. m. Wasser befüllt) auf e. Teller ca. 1 h stehen lassen. Marinade: Alle Zutaten (a) bis auf d. Tofu vermischen. 'Tofu Paneer': gepressten Tofu in mittl. Stücke schneiden & in der Marinade 30-60 min. im Kühlschrank lagern. Tofu in e. Pfanne rundum anbraten (dabei Marinade einreduzieren); zur Seite stellen. Tomatenstücke abtropfen lassen; Zwiebel im Wok in etw. Öl glasig werden lassen; Garam M. & Currypaste mitanbraten (!); Tomaten & Knoblauch hinzu & kurz köcheln lassen. Spinat & Kokosmilch hinzu, 'Tofu Paneer' vorsichtig (!) unterheben; 10-15 min. köcheln lassen, dann abschmecken.

Variationen:

Beilagen: frisches Baguette oder Reis oder Backofenkartoffeln.

Evtl. selbst erstelltes veganes Naan (im indischen Orig. oft mit Ei & Ghee) - s. folg. Link.
[<http://www.chefkoch.de/rezepte/1970301319955386/Indisches-Naan-Brot.html>]

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2016

Besser: den Tofu erst ganz zum Schluss unterheben od. ihn getrennt servieren (bleibt fester)!!

Prima Rezept! Bei entsprechender Zeitplanung (Pressen, Marinieren) ist das ein schnell erstelltes Gericht.

Quellen / Links:

The Wizard of Voz: <https://twovoz.wordpress.com/2013/10/16/palak-tofu-paneer/> (auch Quelle f. Bild 2)
