



Indisches Tofu-Curry mit Cashews und Naan-Brot

Zutaten

für 4 Personen

Tofu-Marinade

60 g Sojajoghurt
½ TL Paprikapulver
½ TL Chilipulver
½ TL Garam Masala
1 TL Koriandersamen gemahlen
1 Zehe Knoblauch gepresst
1 TL Ingwer gerieben
400 g Tofu natur
2 EL Kokosöl

Curry

1 EL Kokosöl
½ TL Kreuzkümmelsamen, ganz
½ TL Zimt
3 Tomaten groß
1 Zwiebel groß
1 TL Ingwer gerieben
3 Zehen Knoblauch
1 TL Currypulver
½ TL Chilipulver
1 EL Reissirup
3 EL Sojajoghurt
1 TL Salz

300 g Naturreis

Topping

Cashewkerne
Koriander oder Petersilie

Naan-Brote (6 Stück)

1 TL Trockenhefe
½ TL Zucker
100 ml lauwarme Milch
250 g Weizenmehl
100 g Naturjoghurt
½ TL Salz
½ TL Backpulver
Butter

Zubereitung

Tofu-Curry

- 1 Für die Marinade alle Zutaten, bis auf den Tofu und das Kokosöl, verrühren. Tofu in Würfel schneiden und in die Marinade geben, anschließend mindestens 30 Minuten, noch besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.
- 2 Kokosöl in eine heiße Pfanne geben und den marinierten Tofu darin von allen Seiten 2 Minuten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3 Kokosöl in einen heißen Topf geben. Kreuzkümmelsamen und Zimt bei mittlerer Hitze 20 Sekunden unter Rühren anbraten.
- 4 Tomaten und Zwiebeln grob, Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten für das Curry mit 250 ml Wasser in den Topf geben, aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- 5 Anschließend fein pürieren. Gebratenen Tofu in die Sauce geben und 2 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- 6 Das fertige Curry mit Naturreis (nach Packungsbeilage kochen) und Naanbrot servieren und mit gerösteten Cashewkernen und fein gehacktem Koriander verfeinern.

Naan-Brot

- 1 Hefe mit Zucker und lauwarmen Milch anrühren. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde darin formen. In die Mulde das Hefegemisch gießen und mit einer Gabel ein wenig von dem Mehl unter das flüssige Hefegemisch mengen. Abdecken und die Schüssel für 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- 2 Joghurt, Salz und Backpulver zum Teig hinzugeben und mit den Knethaken eines Rührgerätes oder per Hand 5 Minuten durchkneten.
- 3 Mit einem feuchten Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.
- 4 Nach der Ruhezeit den Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Die Stücke jeweils in einen Fladen ziehen oder auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Der Fladen sollte ca. 0,5 cm hoch sein und einen etwas stärkeren Rand haben.
- 4 Das Naan in eine beschichtete, heiße Pfanne geben. Nach kurzer Zeit wenden, sobald es Blasen wirft, und von der anderen Seite backen. Mit allen Fladen in dieser Form verfahren. Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel!
- 5 Die fertig ausgebackenen Naan-Brote nach Wunsch mit Butter bepinseln.