



Tikka Masala

mit Pastinake & Tofu



Zutaten für 2 Personen:

<p>Tikka Masala</p> <p>1 Glas Tikka Masala (hier von Sanchon)</p> <p>1 Chili</p> <p>1 Zwiebel</p> <p>ca. 200 g Pastinake</p> <p>200 g Möhren</p> <p>1 (250 g) Tofu natur</p> <p>2 EL schwarzer Sesam</p> <p>20 g frischer Ingwer</p> <p>außerdem</p> <p>Reis</p> <p>Kartoffeln</p> <p>fertige Naan-Brote</p> <p>2 EL schwarzer Sesam</p> <p>1 Bund frischer Koriander n. B. Joghurt</p>	<p>Das Gemüse waschen und schälen, die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, um darin Zwiebel, Ingwer und Chili zu dünsten. Nun das, in grobe Würfel geschnittene Gemüse, hinzugeben und scharf anbraten. Den Tofu würfeln und zum Gemüse geben. 2 Min mit anbraten, dann mit Tikka Masala ablöschen, Hitze reduzieren und 60 ml Wasser zugeben.</p> <p>Nach Belieben fertige Naan-Brote dazu reichen. (Achtung dann ist das Gericht nicht mehr Glutenfrei, hierfür stattdessen Reis oder Kartoffeln servieren). Andernfalls das Naan-Brot nach Packungsanweisung zubereiten.</p> <p>Das Tikka Masala auf Teller geben, mit Sesam und frischem Koriander garnieren und mit beliebiger Beilage servieren.</p> <p>Wer mag kann etwas Natur-, Soja- oder anderen Joghurt dazu reichen, um die Schärfe zu mildern und das Gericht abzurunden.</p>
---	---