

Veganes Butter Chicken mit Basmati, Knoblauch-Naan

Für zwei Personen

Für das Chicken:

450 g fester Naturtofu	120 ml ungesüßter Sojajoghurt	2 TL Garam Masala
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 Prise Salz		

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
400 ml vollfette Kokosmilch	3 EL vegane Butter	85 g Tomatenmark
1 EL Garam Masala	1 TL Currypulver	1 TL gemah. Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	1 Prise Zucker	1 TL Salz

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 EL vegane Butter	Salz
----------------------	--------------------	------

Für das Naan:	50g ungesüßter Sojajoghurt	130 g Mehl
----------------------	----------------------------	------------

1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	
-----------------	-----------------------	--

Für die Knoblauchbutter:	3 EL vegane Butter	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
---------------------------------	--------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL geröst. Sesam
--------------------------	------------------------------	--------------------

Für das Chicken: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Stunde vor der Zubereitung den Tofu pressen. Dafür in Küchentrepp zwischen zwei Bretter legen und beispielsweise mit einer gusseisernen Pfanne beschweren. Alternativ kann eine Tofupresse verwendet werden.

Den Tofu grob zerreißen und in einer Schüssel mit Joghurt, Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Salz mischen. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 bis 20 Minuten backen, dabei ein- oder zweimal wenden.

Für die Sauce: 2 EL vegane Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und 3-4 Minuten in der Butter anbraten. Ingwer schälen, 1 EL reiben, dann den Ingwer zur Zwiebel geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles eine weitere Minute braten.

Garam Masala, Currypulver, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und eine Prise Zucker dazugeben. Tomatenmark und Kokosmilch ebenfalls hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, dann 5-10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Am Ende die restliche Butter unterrühren.

Für den Reis: Reis waschen und mit 1,5 Tassen Wasser, etwas Salz und Butter zum Kochen bringen, dann auf niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 23 Minuten backen.

Für die Knoblauchbutter: Meersalz, zum Würzen Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und geriebenen Knoblauch und Salz hinzufügen. Anschließend Naan nach Belieben mit Knoblauchbutter bestreichen.

Für die Garnitur: Koriander zupfen.

Gericht auf Teller anrichten und mit Koriander und Sesam garniert servieren.

Teresa Kippelt am 08. Mai 2023