

Veganes Tandoori vom Tofu mit Spitzkohl und Linsen-Creme

Für zwei Personen

2 große Spitzkohlblätter	200 g Natur-Tofu	120 g Rote Linsen
2 EL Tandoori-Paste	3 EL Apfelessig	1 Knoblauchzehe
1 TL Kurkuma	180 ml Gemüsesfond	2 EL Leinöl
1 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Zwiebel
40 g Rapsöl mit Butteraroma	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 EL von der Tandoori-Paste mit der Hälfte des Essigs verrühren. Tofu in etwa 2-3 cm breite Stücke schneiden. Diese rundum mit dem Tandoori-Mix einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Tofu in den heißen Ofen schieben und darin ca. 20 Minuten backen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Linsen zusammen mit Kurkuma und Fond in einen kleinen Topf geben und in etwa 10 Minuten weich garen.

Anschließend etwa 1/3 der Linsen mit einer Siebkelle herausheben und mit restlichen Essig, fein gewürfelter Zwiebel, Leinöl und Sojasauce marinieren und reservieren. Den Rest der gekochten Linsen samt Fond, fein gehacktem Knoblauch und dem übrig gebliebenen Tandoori-Mix, sowie der Hälfte vom Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein Mixen. Creme mit Salz würzig abschmecken.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Spitzkohlblätter vierteln und mit Knoblauch in einer breiten Pfanne in restlichem Rapsöl auf beiden Seiten anbraten. Dabei den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Tofu aus dem Ofen nehmen.

Linsencreme auf Teller verteilen, darauf die gebratenen Kohlblätter mit den Tofustücken und den marinierten Linsen anrichten.

Johann Lafer am 22. Juni 2022