

ULTIMATE VEGAN TIKKA MASALA – FIRE & FLAVOR

Würzig, rauchig, cremig und intensiv: mariniertes, ofengeröstetes Tofu in einer samtig-tomatigen Sauce mit leicht rauchigem Grillgeschmack. Ein Klassiker neu erfunden – 100 % vegan, 0 % Kompromiss. Mehr Tiefe entsteht, wenn Zwiebeln und Gewürze zuerst kurz angeröstet werden, bevor Flüssigkeit dazukommt. Danach darf die Sauce sanft ziehen, damit sich die Aromen verbinden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 40 Min. | 25 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- Tikka-Marinade:
- 800 g fester Tofu (gepresst oder einmal tiefgefroren & aufgetaut für „Chicken“-Struktur)
- 200 g pflanzlicher Joghurt (ungesüßt, z. B. Soja oder Kokos)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl (neutral)
- 1 EL Stärke
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- Sauce:
- 2 EL vegane Butter oder Öl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose oder frisch)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml pflanzliche Sahne (Cashew oder Soja)
- 50 g Cashews (eingeweicht und püriert)
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Zucker oder Ahornsirup
- 1 TL Miso-Paste (optional, für Umami)
- ½ TL Liquid Smoke oder 1 TL Räucherpaprika
- 2 EL vegane Butter (zum Finish)
- Frischer Koriander

Zubereitung

- 01 Tofu vorbereiten:.
- 02 Tofu in mundgerechte Stücke zupfen (nicht schneiden!) – unregelmäßig ist besser.
- 03 In einer Schüssel mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Stärke und allen Gewürzen.
- 04 gründlich vermengen und sorgfältig abschmecken.
- 05 Abgedeckt mind. 1 Stunde, besser 2–3 Stunden marinieren.
- 06 Tikka rösten:.
- 07 Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
- 08 Ein Backblech mit Backpapier belegen, Tofustücke verteilen und 20–25 Minuten.
- 09 goldbraun rösten, bis sie leicht knusprig und duftend sind.
- 10 Optional kurz unter den Grill (2 Minuten) für extra Röstaroma.
- 11 Sauce ansetzen:.
- 12 In einer großen Pfanne Butter oder Öl erhitzen.
- 13 Zwiebel glasig anschwitzen, dann Knoblauch & Ingwer zugeben.

- 14 Tomatenmark zugeben und 2 Minuten rösten, bis es leicht karamellisiert.
- 15 Mit stückigen Tomaten und Brühe ablöschen.
- 16 Würzen & verfeinern:.
- 17 Alle Gewürze (Garam Masala, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Kurkuma, Salz,.
- 18 Zucker) hinzufügen.
- 19 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 20 Cashew-Creme & Umami:.
- 21 Cashews pürieren (mit wenig Wasser), in die Sauce rühren.
- 22 Pflanzliche Sahne & Miso-Paste einrühren, abschmecken.
- 23 Für Rauchigkeit Liquid Smoke oder Räucherpaprika zugeben.
- 24 Finish:.
- 25 Gerösteten Tofu in die Sauce geben, sanft umrühren und 5 Minuten ziehen lassen.
- 26 Zum Schluss vegane Butter und frischen Koriander hinzufügen.
- 27 Servieren: und möglichst frisch auf den Tisch bringen.
- 28 Mit Naan oder Basmatireis servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.