

ULTIMATE VEGAN TIKKA MASALA – FIRE & FLAVOR



► Beschreibung

Würzig, rauchig, cremig und intensiv: marinierter, ofengerösteter Tofu in einer samtig-tomatigen Sauce mit leicht rauchigem Grillgeschmack.

Ein Klassiker neu erfunden – 100 % vegan, 0 % Kompromiss.

► 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
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 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

1. Tofu vorbereiten:

Tofu in mundgerechte Stücke zupfen (nicht schneiden!) – unregelmäßig ist besser. In einer Schüssel mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Stärke und allen Gewürzen gründlich vermengen.

Abgedeckt mind. 1 Stunde, besser 2–3 Stunden marinieren.

2. Tikka rösten:

Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, Tofustücke verteilen und 20–25 Minuten goldbraun rösten, bis sie leicht knusprig und duftend sind.

Optional kurz unter den Grill (2 Minuten) für extra Röstaroma.

3. Sauce ansetzen:

In einer großen Pfanne Butter oder Öl erhitzen.

Zwiebel glasig anschwitzen, dann Knoblauch & Ingwer zugeben.
Tomatenmark zugeben und 2 Minuten rösten, bis es leicht karamellisiert.
Mit stückigen Tomaten und Brühe ablöschen.

4. Würzen & verfeinern:

Alle Gewürze (Garam Masala, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Kurkuma, Salz, Zucker) hinzufügen.
10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

5. Cashew-Creme & Umami:

Cashews pürieren (mit wenig Wasser), in die Sauce rühren.
Pflanzliche Sahne & Miso-Paste einrühren, abschmecken.
Für Rauchigkeit Liquid Smoke oder Räucherpaprika zugeben.

6. Finish:

Gerösteten Tofu in die Sauce geben, sanft umrühren und 5 Minuten ziehen lassen.
Zum Schluss vegane Butter und frischen Koriander hinzufügen.

7. Servieren:

Mit Naan oder Basmatireis servieren.

► Zusatzinfos

- Für extra Tiefe: 1 EL Mandelmus in die Sauce rühren.
- Für authentische Note: etwas verkohlte Paprika (im Ofen geröstet, gehackt) mitkochen.
- Für magenfreundliche Variante: Chili weglassen, mit mildem Currysüppchen ersetzen.

Erstellt mit der ZUTATO-App

