

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Lucas Schacht

Blumenkohl-Curry mit Spinat, gebratenem Tofu und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

180 g Blattspinat
 120 g Blumenkohl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 200 g Tomatenpüree
 160 ml Kokosmilch
 1 Kardamomkapsel
 1,5 Lorbeerblätter
 1 Gewürznelke
 1 Vanilleschote
 5 cm Zimtstange
 ½ TL Korianderpulver
 ½ TL gemahlene Kurkumapulver
 ½ TL gemahlene Kreuzkümmelpulver
 1,5 EL scharfes Madras-Currypulver
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Kardamomkapsel, Lorbeerblätter, Vanilleschote, Gewürznelke und Zimtrinde in ein Gewürzsäckchen geben, mit in die Pfanne geben und 10 Minuten mitbraten. Die Zimtrinde nicht frisch brechen, da der Zimtgeschmack sonst zu dominant wird - lieber eine etwas kleinere, ganze Zimtrinde verwenden.

Anschließend die gemahlene Gewürze und nach Gefühl heißes Wasser zufügen, damit die Gewürze nicht verbrennen. Pürierte Tomaten, Kokosmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 30 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.

Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Blumenkohl in Röschen schneiden und bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 7-10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Am Ende Gewürzsäckchen herausnehmen und Curry mit scharfem Currypulver abschmecken.

Für den Reis:

100 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Reis gut waschen und dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser garkochen.

Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu
 1 EL Sojasauce
 1 TL Agavendicksaft
 Sesamöl, zum Braten
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1-2 gehäufte EL Speisestärke
 Meersalzflöckchen, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einen Gefrierbeutel mit 3 L Fassungsvermögen die Speisestärke zusammen mit etwas Sojasauce, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver geben. Tofu nicht abtupfen und in kleine Würfel von ca. 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Beutel gut verschließen und solange schütteln, bis die Tofuwürfel von allen Seiten mit Speisestärke und Gewürzen bedeckt sind. Eventuell muss man noch etwas mehr Speisestärke hinzugeben (ca. 0,5 EL). Das hängt stark von der Tofu-Sorte ab. Statt eines Gefrierbeutels kann man auch eine Dose mit Deckel verwenden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tofu ganz zum Schluss in das Curry geben, damit der Tofu wieder warm, aber nicht matschig wird. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.