

Butter-Tofu mit Kreuzkümmel-Reis

Macht euch bereit und öffnet schon mal das Gewürzregal! Dieses Rezept hat mich total vom Hocker gerissen, als mein Schatz es zum ersten Mal gekocht hat. Ich bin ja ein absoluter Saucen-Tiger und der Tofu würde mir ehrlich gesagt gar nicht fehlen – aber Proteine sind nun mal essentiell, auch für uns Pflanzenesser. Ich verspreche euch, dass ihr begeistert sein werdet!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40-45 Minuten Zubereitung (incl. Backzeit)

Zutaten für 2 Portionen

für den Tofu:

- 400g Tofu natur
- 1 TL Hefeflocken
- 1 EL Maismehl
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- 2 TL Öl, etwas Salz

für die Sauce:

- 1 gehäuften EL vegane Butter
- 1 gelbe Zwiebel fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Stück Ingwer fein gerieben oder gehackt (ca. 8g)
- 1 TL Garam Masala
- [1 EL mildes Currypulver](#)
- [1 TL Koriandersamen gemörsert](#)
- ¼ TL Bockshornklee gemahlen
- [½ TL Paprikapulver edelsüß](#)
- [½ TL Kurkuma gemahlen](#)
- ½ TL grobes Himalaya Salz
- Chiliflocken nach Belieben
- 400ml Kokosmilch
- 1 TL Tamari, Salz, Limettensaft

für den Reis:

- 1 Cup (ca. 180g) Basmati Reis gewaschen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL vegane Butter
- 2 Cups (ca. 500ml) Wasser

für den Spinat (optional):

- 1 Packung frischer Blattspinat (ca. 130g)
- etwas Knoblauchgranulat
- Salz, Pfeffer, Limettensaft

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Tofu mit Küchenpapier oder mit einem sauberen Geschirrtuch gut abtupfen und leicht auspressen. Dann in Würfel schneiden und mit Hefeflocken, Maisstärke, Knoblauchgranulat und Salz gründlich vermengen. Mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 20-25 Minuten knusprig braten.
2. Währenddessen den Reis vorbereiten. Dafür die Kreuzkümmelsamen in einem kleinen Topf für 1 Minute trocken anrösten. Darauf achten, dass nichts anbrennt. Dann die vegane Butter dazugeben und schmelzen lassen. Nun den Reis begeben und unter Rühren 2 Minuten glasig braten, mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertig garen.
3. Für die Sauce die vegane Butter in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel mit einer Prise Salz glasig andünsten.
Dann den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und kurz weiterbraten.
4. Garam Masala, Currypulver, Koriandersamen, Bockshornklee, Paprikapulver, Kurkumapulver, Himalaya Salz und Chiliflocken unterrühren und kurz mitrösten.
5. Mit der Kokosmilch aufgießen und für 5-7 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Die knusprig gebratenen Tofuwürfel in die Sauce geben und weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Tamari und Limettensaft abschmecken.
7. Optional noch den Spinat zubereiten. Dafür den gewaschenen Blattspinat mit wenig Wasser in einem Topf oder einer Pfanne erwärmen, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat würzen und mit etwas Limettensaft abschmecken.
8. Butter Tofu mit Reis und Spinat anrichten, eine Limettenspalte dazu reichen und genießen!
(Wer mag, der topft alles noch mit frischem Koriander 😊)



Rezeptbeschreibung

Da das Originalrezept ein Tieropfer fordern würde, haben wir uns natürlich für die rein pflanzliche Variante entschieden und Tofu verwendet. Die Gewürze, die bei dem Gericht zum Einsatz kommen, sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch sehr gesund – nicht nur im Herbst & Winter. Zusammen mit der samtig anmutenden Kokosmilch wird diese Speise zu einem gustatorischen Traum.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik