



Veganes Chicken Korma mit Tofu und Cashewnüssen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 3668 kJ, 876 kcal, 87 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 45 g Fett, 210 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zutaten

Für das vegane Hähnchen

500 g	Tofu
120 g	Cashewnüsse (über Nacht eingeweicht oder für 10-15 Min. kochen)
60-120 ml	Wasser
3 EL	Weizenmehl
	weißer Pfeffer
	Salz

Für das Korma

2	mittlere bis große Zwiebeln
20-30 g	Cashewnüsse
60 g	weiches, geruchloses Kokosfett (Palmin)
250 g	Sojajoghurt
1/2 TL	Kurkuma
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	rotes Chilipulver
2 TL	Garam Masala
1	Zimtstange
3	grüne Kardamom Kapseln
1	schwarze Kardamom Kapsel
5	Nelken
10	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Knoblauchzehen
1	daumengroßes Stück Ingwer
	Salz
	Rapsöl

Sonstiges

240 g	Koriander für die Deko
	Jasmin Reis
	Naanbrot
	Standmixer
	Backpapier

Zubereitung

Du möchtest ein authentisches, aber veganes Chicken Korma nachzaubern? Dann wirst du dieses Rezept garantiert lieben! Durch die Tofu-Cashew-Mischung schmeckt das Chicken Korma auch ganz ohne Fleisch sensationell lecker. Für das Korma wird außerdem Sojajoghurt mit Garam Masala und weiteren indischen Gewürze zusammengemixt. Dazu empfehlen wir noch Jasmin Reis oder Naanbrot! Dir läuft das Wasser im Mund zusammen? Dann probiere es unbedingt aus. So einfach geht's:

Step 1:

Zu Anfang müssen wir dem Tofu eine Hähnchen-ähnliche Struktur verleihen. Dafür legst du den Tofu zunächst zwischen zwei Brettchen, beschwerst ihn z. B. mit einem schweren Topf und presst den Tofu so für ca. 20 Minuten zusammen. Der Tofu verliert auf diese Weise das überschüssige Wasser. Dann den Tofu in eine gefriergeeignete Aufbewahrungsbox umfüllen und diese ins Gefrierfach legen, bis der Tofu vollständig gefroren ist. Dann taust du ihn wieder auf, schüttest das Tauwasser weg und presst den Tofu erneut aus. Die Konsistenz ist jetzt viel dichter und ähnelt Hähnchenfleisch. Den präparierten Tofu in ca. 4-5 cm große Stücke zerreißen und in eine Schüssel geben. Die Stücke sollten möglichst gleich groß sein, damit sie später auch gleichzeitig den Garpunkt erreichen.

Step 2:

Die eingeweichten Cashewnüsse gibst du zusammen mit dem Wasser in einen Standmixer und pürierst alles zu einer feinen glatten Masse. Davon kippst du dann fast alles über die Tofustücke. Achtung: Lasse etwas von der Cashew-Mischung für später übrig. Gib dann das Mehl sowie Salz und Pfeffer dazu, vermenge alles, verteile die Stück auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und lass sie für 30-35 Minuten bei 180° Ober-/Unterhitze im Backofen garen.

Step 3:

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel in Stücke schneiden und in der Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze leicht braun anbraten. Danach gibst du die Zwiebel in den Mixer, in dem sich noch die restliche Cashewmasse befindet, und mischst alles fein zu einer Paste. Sollte der Mixer zu sehr ins Stocken geraten, füge etwas Wasser hinzu. Falls du Jasminreis zu deinem Korma essen möchtest, gare diesen nun nach Packungsanweisung in einem Topf.

Step 4:

In einer Schüssel den Joghurt mit Kurkuma, gemahlenem Ingwer, rotem Chilipulver und Garam Masala vermischen und beiseitestellen. Knoblauch und Ingwer reiben und ebenfalls an die Seite stellen. In einem Topf erneut 2-3 EL Öl erhitzen und die Zimtstange, die Nelken sowie den Kardamom, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt hineingeben. Röste die Gewürze für 15-30 Sekunden oder bis der Kardamom sich öffnet, dann den geriebenen Knoblauch und den Ingwer mit in den Topf geben und alles zusammen weitere 30 Sekunden anschwitzen. Gib dann die Zwiebel-Cashewmasse sowie den gewürzten Joghurt in den Topf und lass alles bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln.

Step 5:

Den fertigen Tofu kannst du jetzt aus dem Ofen holen und zum Korma dazugeben, alles kurz köcheln lassen. Wenn du magst, backe dir Naanbrot im Ofen kurz auf und hacke etwas Koriander, mit dem du das fertige Korma dekorieren kannst.

