

Rezept

## Indisches Spinat-Curry



© Sabrina Sue Daniels

### Info



25 Min.

Gesamtheit



leicht



485 kcal

Kilokalorien

22 g

Eiweiß

36 g

Fett

20 g

Kohlenhydrate

### Zutaten

für

-

4

+

Portionen

300 g **Tofu**

400 g **Baby-Blattspinat**

2 **Chilischoten** grün

2 **Zwiebeln** rot, groß

2 **Knoblauchzehen**

20 g **Ingwer**

2 El **Ghee**

100 g **Cashewkerne**

200 ml **Wasser**

400 g **Tomaten** gehackt (Dose)

1,5 TL **Garam Masala** (Gewürzmischung)

0,5 TL **Zimt**

150 ml **Schlagsahne**

**Salz**

**Pfeffer**

**Limettensaft**

### Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen und würfeln. Blattspinat grob hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Ingwer fein reiben.
2. 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Chili, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Blattspinat, Ingwer und Cashewkerne hinzugeben und solange rühren, bis der Spinat leicht in sich zusammenfällt.
3. 200 ml Wasser und gehackte Tomaten hinzugeben und alles fein pürieren. Garam Masala und Zimt zum Spinatpüree geben und 2–3 Minuten köcheln lassen.
4. Restliches Ghee in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin goldbraun anbraten.
5. Schlagsahne und gebratenen Tofu unter das Spinat-Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Limettensaft abschmecken. Mit Reis servieren.

### TTempeh – kurz erklärt

Um Tempeh herzustellen, werden Sojabohnen gekocht, mit einem Edelschimmelpilz versetzt und 1 bis 2 Tage fermentiert. Dabei bilden die Pilzzellen ein feines Netz um die Bohnen und lassen die Masse fest werden. Tempeh ist viel kerniger und fester als Tofu. Er ist pur, gewürzt und geräuchert erhältlich und hat ein mildes, nussiges Aroma.