

Tofu Tikka Masala! Tomatiges Blumenkohl-Curry mit Tofu-Frühlingszwiebel-Spiessli

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.236 kj/534 kcal • Tag 3 kochen

15



Marinierter Tofu mit Basilikum



Kokosmilch



Tomaten



Tikka Masala-Paste



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Schwarzkümmel



Holzspiessli



Ofenkartoffeln



rote Zwiebel



Sojasauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------------|------------|
| Marinierter Tofu mit Basilikum 11 | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Kokosmilch | 1 x 180 ml | 2 x 180 ml |
| Tomaten | 2 x 100 | 4 x 100 |
| Tikka Masala-Paste | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Blumenkohl | 1 x 500 g | 1 x 900 g |
| Frühlingszwiebel | 2 x 35 g | 1 x 140 g |
| Schwarzkümmel | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Holzspießli | 4 x Stück | 8 x Stück |
| Ofenkartoffeln | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Sojasauce 11 15 | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* | Angaben im Text | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | |

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| Brennwert | 251 kJ/60 kcal | 2.236 kJ/534 kcal |
| Fett | 3.81 g | 33.97 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.64 g | 14.58 g |
| Kohlenhydrate | 3.80 g | 33.84 g |
| - davon Zucker | 1.48 g | 13.20 g |
| Eiweiss | 2.71 g | 24.16 g |
| Salz | 0.432 g | 3.847 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **11** Soja **15** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



1 Tofu marinieren

Tofu in 16 [32] gleich **grosse Würfel** schneiden und auf reichlich Küchenpapier verteilen.

Die Flüssigkeit leicht ausdrücken und **Tofuwürfel** anschliessend trocken tupfen.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Tikka Masala Paste**, 1 TL [2 TL] **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Öl*** gut verrühren.

Tofuwürfel hinzufügen und mit der **Tikka-Mischung** marinieren. Beiseite stellen.



2 Gemüse kochen

In einem grossen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser*** aufkochen lassen.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm **grosse Würfel** schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden. Sobald das **Wasser** kocht, **Blumenkohl**, **Kartoffel** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hinzufügen und für ca. 8 Min. kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] des **Kochwassers*** auffangen.



3 Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Weissen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Grünen Teil in feine Ringe schneiden.

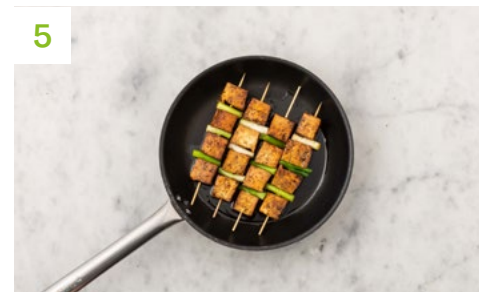


4 Tikka ansetzen

In dem Topf aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Restliche **Tikka-Paste** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und weitere 2 Min. anschwitzen.

Mit **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser*** ablöschen, vorgekochtes **Gemüse** hinzufügen und auf mittlerer Stufe weitere 3 – 5 erhitzen. Ggf. warm_halten.

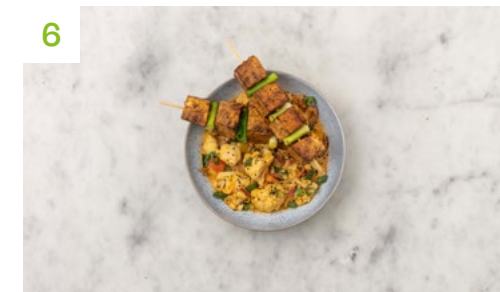


5 Tofu-Spiessli anbraten

Tofuwürfel und **Frühlingszwiebel**-Stücke aufspiesen.

In einer grossen Bratpfanne **Schwarzkümmel** für ca. 1 Min. erhitzen, danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Tofu-Spiessli** rundherum 5 – 6 Min. anbraten.



6 Anrichten

Tikka-Curry nach Belieben mit restlicher **Sojasauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Schwarzkümmel** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Tofu-Spiessli dazu anrichten und zusammen mit dem **Curry** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Tofu tikka masala! Tomatoey cauliflower curry with tofu and spring onion skewers

Vegan Under 650 calories • 30–40 minutes • 2.236 kj/534 kcal • Cook on day 3

15



Marinated tofu with basil



Coconut milk



Tomatoes



Tikka masala paste



Cauliflower



Spring onion



Black cumin



Wooden skewers



Baking potatoes



Red onion



Soy sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, water*, pepper*, salt*, vegetable broth powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, kitchen roll, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---------------------------------------|---------------------------|------------|
| Marinated tofu with basil 11 | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Coconut milk | 1 x 180 ml | 2 x 180 ml |
| Tomatoes | 2 x 100 | 4 x 100 |
| Tikka masala paste | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Cauliflower | 1 x 500 g | 1 x 900 g |
| Spring onions | 2 x 35 g | 1 x 140 g |
| Black cumin | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Wooden skewers | 4 x buns | 8 x buns |
| Baking potatoes | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Red onion | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Soy sauce 11 15 | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Oil*, water*, vegetable stock powder* | Amounts specified in text | |
| Salt*, pepper* | According to taste | |

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 1000 g) |
|------------------------|----------------|--------------------------|
| Calories | 251 kJ/60 kcal | 2.236 kJ/534 kcal |
| Fat | 3.81 g | 33.97 g |
| - incl. saturated fats | 1.64 g | 14.58 g |
| Carbohydrate | 3.80 g | 33.84 g |
| - incl. sugar | 1.48 g | 13.20 g |
| Protein | 2.71 g | 24.16 g |
| Salt | 0.432 g | 3.847 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11 Soya **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Marinate tofu

Cut tofu into 16 [32] cubes of the same size and spread on plenty of kitchen roll.

Lightly squeeze out the liquid, then pat dry the tofu cubes.

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] tikka masala paste, 1 tsp. [2 tsp.] soy sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* together well.

Add tofu cubes and marinate with tikka mixture. Put to one aside.

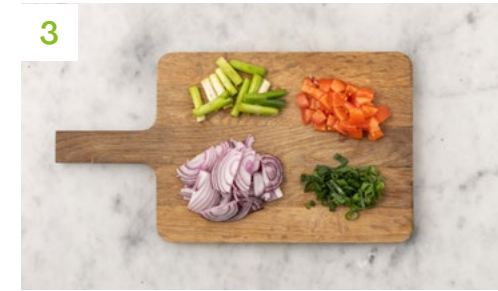


2 Cook the vegetables

In a large pot, bring 300 ml [600 ml] water* to the boil.

Peel the potatoes and chop them into 1 cm cubes. Chop cauliflower into bite-sized florets. Once the water boils, add cauliflower, potatoes and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and cook for approx. 8 min.

Then drain through a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*.



3 Chop the vegetables

Peel and thinly slice the onion.

Remove stalk of tomato and cut tomato into approx. 1 cm cubes.

Cut white and light green parts of spring onion into pieces approx. 2 cm thick.

Cut green part into thin rings.

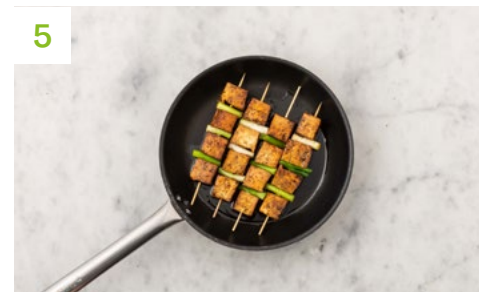


4 Prepare tikka

In the pot from step 2, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sweat onion strips for approx. 2 min.

Add remaining tikka paste and diced tomatoes and sweat for another 2 min.

Deglaze with coconut milk and collected cooking water*, add precooked vegetables and heat on medium heat for another 3-5 min. Keep warm if necessary.

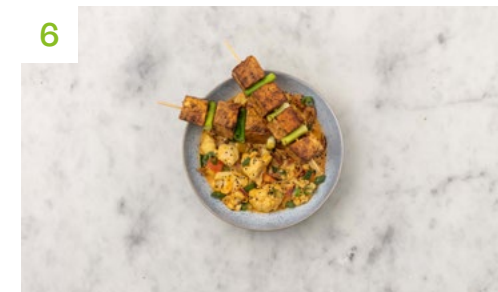


5 Fry tofu skewers

Skewer tofu cubes and spring onion pieces.

In a large frying pan, heat the black cumin for approx. 1 min., then remove it from the pan and set it aside.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* again in the frying pan and fry the tofu skewers on all sides for 5-6 min.



6 Serve

Season tikka curry to taste with the remaining soy sauce, salt* and pepper*, then apportion onto plates.

Garnish with black cumin and the green part of the spring onion.

Arrange tofu skewers on top and enjoy together with the curry.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tofu au tikka masala ! Curry de chou-fleur à la tomate avec brochettes de tofu et oignons de printemps

Végétalien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.236 kj/534 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Tofu mariné au basilic



Lait de coco



Tomates



Pâte tikka masala



Chou-fleur



Oignon de printemps



Cumin noir



Brochettes de bois



Pommes de terre



Oignon rouge



Sauce soja



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, de l'esuie-tout, 1 verre doseur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Tofu mariné au basilic 11) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Lait de coco | 1 x 180 ml | 2 x 180 ml |
| Tomates | 2 x 100 | 4 x 100 |
| Pâte tikka masala | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Chou-fleur | 1 x 500 g | 1 x 900 g |
| Oignons de printemps | 2 x 35 g | 1 x 140 g |
| Cumin noir | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Brochettes en bois | 4 x Pièces | 8 x Pièces |
| Pommes de terre | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Sauce soja 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre* | Détails dans le texte | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | |

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 251 kJ/60 kcal | 2.236 kJ/534 kcal |
| Lipides | 3.81 g | 33.97 g |
| - dont acides gras saturés | 1.64 g | 14.58 g |
| Glucides | 3.80 g | 33.84 g |
| - dont sucre | 1.48 g | 13.20 g |
| Protéines | 2.71 g | 24.16 g |
| Sel | 0.432 g | 3.847 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire mariner le tofu

Couper le tofu en 16 [32] dés de taille égale et les répartir sur une grande quantité de papier absorbant.

Faire sortir le liquide en appuyant légèrement puis sécher les dés de tofu.

Dans un saladier, bien mélanger 1 cc [2 cc] de pâte tikka masala, 1 cc [2 cc] de sauce soja et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les dés de tofu et faire mariner avec le mélange tikka. Réserver.



4 Préparer le tikka

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole de l'étape 2 et y faire revenir les lamelles d'oignon environ 2 minutes.

Ajouter le reste de la pâte tikka et les dés de tomates et faire revenir encore 2 minutes.

Déglacer avec le lait de coco et l'eau de cuisson récupérée*, ajouter les légumes précuits et faire chauffer à feu moyen encore 3 à 5 minutes. Le cas échéant, garder au chaud.



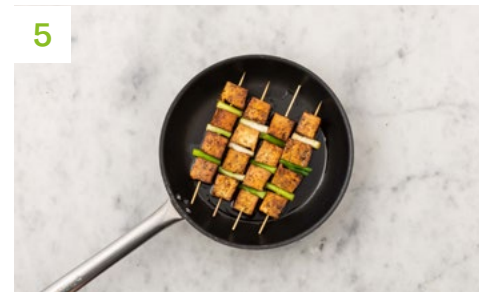
2 Cuire les légumes

Dans une grande casserole, porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau*.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 1 cm.

Couper le chou-fleur en petits bouquets. Dès que l'eau bout, ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et faire cuire environ 8 minutes.

Égoutter ensuite dans une passoire (conserver 50 ml [100 ml] de l'eau de cuisson*).

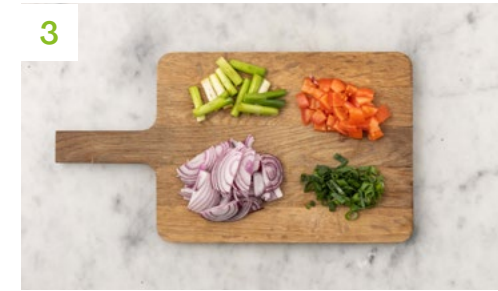


5 Faire revenir les brochettes de tofu

Embrocher les dés de tofu et les morceaux d'oignon de printemps.

Dans une grande poêle, faire griller le cumin noir pendant env. 1 minute, puis le retirer de la poêle et réserver.

Chauffer à nouveau 0.5 cs [1 cs] d'huile* dans la poêle et y faire revenir les brochettes de tofu de tous les côtés pendant 5 à 6 minutes.



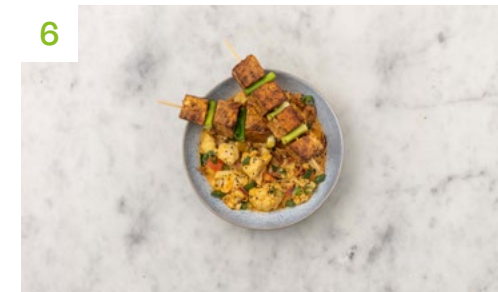
3 Couper les légumes

Éplucher et émincer l'oignon.

Enlever la partie dure de la tomate et couper la tomate en dés d'env. 1 cm.

Couper la partie blanche et la partie vert clair de l'oignon de printemps en morceaux d'environ 2 cm.

Couper la partie verte en fines rondelles.



6 Dresser

Assaisonner le curry tikka à volonté avec le reste de la sauce soja, du sel* et du poivre* et le répartir dans des assiettes.

Garnir de cumin noir et des rondelles vertes d'oignon de printemps.

Dresser les brochettes de tofu à côté et les déguster avec le curry.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

