

Rezept

Tandoori-Tofu

Ein Rezept von Tandoori-Tofu, am 29.05.2023

Zutaten

300 g Tofu	1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 Ei (M)	2 EL Naturjoghurt
2 EL Kichererbsenmehl	1 1/4 TL Garam Masala
1/4 TL Kurkumapulver	2-3 Msp. Chilipulver
1 EL gehacktes Koriandergrün	Salz
Pfeffer	1-2 EL Butterschmalz (oder Ghee)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und möglichst fein würfeln. Das Ei verquirlen und mit Joghurt und Kichererbsenmehl gründlich mit dem Schneebesen verrühren. Die Gewürze, Ingwer und Koriandergrün unterrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofuwürfel in die Joghurtmarinade legen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 275° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. In einem Pfännchen das Butterschmalz schmelzen. Die Tofuwürfel nochmals gut in der Marinade wenden und auf das Blech legen. Im Ofen (oben, Umluft nicht empfehlenswert) in 10-12 Min. goldbraun braten, dabei nach etwa der Hälfte der Zeit mit etwas Butterschmalz betupfen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Nach Belieben mit einem Chutney, z. B. dem Mangochutney, oder einem frischen Salat als Snack servieren. Zum Hauptgericht wird der Tofu mit Reis und Dal oder einem Gemüsecurry.