

Tikka Tofu mit geröstetem Blumenkohl und Curry-Reis - Rezept von NINJA®

Egal, ob du bereits Fan der indischen Küche bist oder dich neu an diese Geschmackswelt voller aufregender Aromen und Gewürze herantasten möchtest: dieses Gericht bringt Abwechslung auf den Tisch!

Prep Time: 1 Std. 37 Min.

Serves: 6

Rezept herunterladen

Zutaten

- In die Kombipfanne
- 400 g Basmatireis
- 450 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Rosinen
- 2 EL mittelscharfes Currypulver
- Auf das Backblech
- 350 g Tikka Masala Soße
- 2 EL Tikka-Pulver
- 1 EL Öl
- 450 g extra fester Tofu, trocken getupft, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 200 g Blumenkohlröschen, 3cm
- 100 g Karotten, geschält und gewürfelt

Zubereitung

Schritt 1

Alle Zutaten der Ebene 1 in die Kombipfanne geben und gut verrühren. Pfanne in Ebene 1 schieben.

Schritt 2

Alle Zutaten für das Backblech in eine große Schüssel geben und verrühren, bis sie gut vermischt sind. 60 Minuten ruhen lassen .

Schritt 3

1 ½ Esslöffel der Marinade auf das Backblech geben und dann den Tofu und das Gemüse darauflegen. Das Blech in Ebene 2 schieben.

Schritt 4

Die Tür schließen und stellen den SmartSwitch auf KOMBIKOCHER stellen. KOMBIGERICHTE wählen, die Temperatur auf 175 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Kochen zu beginnen (das Gerät dämpft 7 Minuten lang, bevor es kocht).

Schritt 5

Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Tablett und die Pfanne herausnehmen. Den Reis umrühren, auflockern und mit Tofu und Gemüse servieren.

Cook's Notes

Mit frisch gehacktem Koriander und gerösteten Mandelblättchen garnieren.

So einfach geht Genuss!

[Zum Sortiment](#)

Mit Heißluftfritteuse & Co. von NINJA® kocht es sich leichter



**NINJA® Combi
SFP700EU Multikocher,
Ofen & Fritteuse 12
Kochfunktionen 12,5L
Volumen
€ 278,99**



**NINJA® Heißluftfritteuse
AF300EU Foodi Dual
Zone gesamt Vol. 7,6l
€ 159,99**



**NINJA® Heißluftfritteuse
DoubleStack XL SL400EU
9,5L Volumen
€ 239,99**



**NINJA® Outdoor
Elektrogrill OG7
Woodfire™ Smol
Funktion inkl.
Abdeckhaube
€ 279,99
Gültig bis 23.10.:
Danach: € 324,9**

