



veganes Butter Chicken

Zutaten für die Chunks

75 g Protein Chunks

500 ml Gemüsebrühe

200 g Austernpilze

3 Esslöffel veganer Sojajoghurt

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Chiliflocken

1 Teelöffel Garam Masala

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Etwas Öl zum Braten

Zutaten für das Curry

2 Große(s) Zwiebeln

20 g Ingwer

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 4

2 Zehe(n) Knoblauch

2 Teelöffel Garam Masala

1.5 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Tomatenmark

400 g passierte Tomaten

200 ml vegane Sahne

5 Esslöffel veganer Joghurt

2 Esslöffel Erdmandelcreme

2 Esslöffel vegane Butteralternative

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Außerdem brauchst du

1 Tasse(n) Jasminreis

0.5 Bündel frischer Koriander

Zubereitung

1.

Koche den Reis nach Packungsanweisung. Gib die Protein Chunks in eine kleine Schüssel und bedecke sie mit der heißen Gemüsebrühe. Decke die Schüssel mit einem Teller ab und lasse die Chunks ca. 10 – 15 Minuten ziehen.

2.

Putze währenddessen die Austernpilze und zupfe sie in Streifen. Außerdem kannst du schon einmal die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch für die Sauce schälen und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Der Ingwer und Knoblauch werden später direkt in die Pfanne gerieben. Wasche zudem den frischen Koriander und hacke ihn fein.

3.

Gieße die Protein Chunks ab und drücke sie gut aus, sodass die meiste Flüssigkeit herauskommt.

4.

Mische die Protein Chunks mit den Austernpilz-Streifen und vermenge beides in einer Schüssel mit dem veganen Sojajoghurt, dem Paprikapulver, den Chiliflocken, dem Garam Masala und dem Kreuzkümmel. Schmecke die Masse mit Salz und Pfeffer ab.

5.

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne brate die gewürzten Protein Chunks und Pilze scharf an bis die Schnitzel leicht Farbe annehmen.

6.

Nimm die Chunk-Masse aus der Pfanne und reduziere deinen Herd auf mittlere Hitze. Gib wieder etwas Öl in die Pfanne und schwitze

die Zwiebelwürfel mit Garam Masala, Kreuzkümmel,

Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer für etwa 2–3 Minuten an.

7.

Reibe nun den Ingwer hinzu und brate rund 2 Minuten weiter,

bevor du auch den Knoblauch hinein reibst. Gib das Tomatenmark

hinzu, rühre es unter und brate noch ca. eine Minute weiter.

8.

Lösche alles mit den passierten Tomaten und der veganen Sahne

ab. Lasse das Curry kurz aufkochen.

9.

Füge nun die vegane Joghurtalternative und die Erdmandelcreme

hinzu, rühre beides gut unter und lasse das Curry etwa 10 Minuten

bei geringer Hitze köcheln.

10.

Püriere dein Curry anschließend mit dem Pürierstab zu einer

glatten Sauce, rühre die vegane Butter-Alternative ein und hebe

die Protein Chunks und Pilze unter.

11.

Schmecke dein veganes Butter Chicken nochmal ab und serviere

es mit dem gekochten Reis und dem gehackten Koriander als

Topping.