

## Veganes Tikka Masala mit Seitan



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



### Zutaten:

1 EL Olivenöl  
 120 g Zwiebel(n), fein gewürfelt  
 1 Knoblauchzehe(n)  
 2 cm Ingwer  
 1 EL Curry, mild  
 1 TL Curry, scharf  
 1 TL Kurkumapulver  
 1 TL Paprikapulver, edelsüß  
 1 TL Zimt  
 1 TL Salz  
 2 Msp Kreuzkümmelsamen  
 1 Msp Muskatnuss, gemahlen  
 nach Belieben Pfeffer  
 1 EL Tomatenmark  
 2 Stck. Paprika, rot  
 70 g Dörraprikosen  
 400 g Tomate(n), geschält  
 250 ml Kokosmilch  
 100 ml Wasser  
 400 g Seitan, geschnetzelt

### Zum Garnieren:

1 Bd Koriander  
 3 EL Cashew Nüsse  
 1 Gurke(n)  
 1 Zwiebel(n), rot



Jordan Olivenöl  
nativ extra



Kuhn Rikon  
COLORI@+  
Schneidebrett  
klein in grün



Microplane  
Ingwerreibe 3in1



Herbaria Farben  
von Jaipur,  
Indischer Curry



Kuhn Rikon  
Spritzschutz  
Silikon rot 30cm



Kuhn Rikon  
COLORI@+  
Classic  
Allzweckmesser  
rot



Kuhn Rikon Easy  
Clean  
Knoblauchpresse  
grün



Kuhn Rikon  
Allround  
Bratpfanne  
beschichtet 28  
cm



Lurch Messlöffel  
Set Silikon,  
5teilig



Kuhn Rikon  
Holzlöffel Ahorn

1

Als Vorbereitung die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe pressen, den Ingwer frisch reiben sowie den Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Im Anschluss noch die Dörraprikosen fein würfeln.

2

Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

3

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze begeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.

4

Tomatenmark, Paprika, Aprikosen und geschnetzelten Seitan hinzugeben und gut verrühren. Für 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten.

5

Anschließend den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren zugedeckt leicht köcheln lassen.

- Tikka Masala mit der Beilage (Reis oder Naan Brot) anrichten und mit frischem Koriander, grob gehackten Cashewkernen, Salatgurkenscheiben und dünnen Zwiebelringen garnieren.