

Mattar Panir – Nordindische Erbsen mit Tofu Panir

2 Portionen / Dauer 45 Min.

Tofu Panir:

200 g Tofu
2 EL Zitronensaft
1 TL Sojasoße

2 EL Hefeflocken oder Kichererbsenmehl
2 EL Maisstärke
2 EL Kokosnuss- oder Pflanzenöl zum Braten

1. **Tofu** auspressen: In Geschirrtuch einwickeln und zum Auspressen 20-30 Min. mit einem Gewicht beschweren. (Bei sehr festen Tofu Schritt weglassen.) In mittelgroße Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel **Zitronensaft, Sojasoße, Hefeflocken** und **Maisstärke** vermischen. Tofuwürfel hinzufügen, verrühren und alle Würfel gut in der Mischung wenden.
3. In einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Mit Teigmischung überzogene Tofuwürfel 5. Min. gleichmäßig goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Mattar- (Erbsen-) Curry:

2 Tassen / 220 g Erbsen
2 mittelgroße / 160 g Tomaten gehackt
¾ Tasse / 180 ml Wasser
1 EL Öl
½ TL braune Senfsamen
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 kleine Zwiebel oder Schalotte fein gehackt
1 cm Ingwer fein gehackt
1 TL Koreandersamen

½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Garam Masala
½ TL Kurkuma
¼ TL Paprikapulver
4 Curryblätter gehackt / zerkrümelt
1 Prise Asafoetida
1 EL Zitronensaft
½ TL Zucker
¾ TL Salz
frische Koreanderblätter zum Garnieren

1. **Tomaten** mit ¾ Tasse **Wasser** (180 ml) in Küchenmaschine pürieren.
2. In einem großen Topf 2 EL **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Senfsamen** hineingeben. Nach deren Aufplatzen (nach 20–30 Sek.) **Knoblauch, Zwiebel, Ingwer**, gemahlener **Koreander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma, Paprikapulver, Curryblätter** und **Asafoetida** dazugeben. 2-3 Min. anbraten, bis **Zwiebel** und **Knoblauch** zu bräunen beginnen.
3. **Zitronensaft** und **Zucker** hinzufügen. Pürierte **Tomaten** unterrühren, zum Köcheln bringen und auf niedriger bis mittlerer Flamme 10–15 Min köcheln, bis die Soße eindickt und die Farbe von rosa zu dunkelrot wechelt.
4. Erbsen zugeben und unter Rühren 3 Min. köcheln lassen.
5. **Tofu-Panir-Würfel** und **Salz** hinzufügen. Unter Rühren 5-7 Min. weiter köcheln, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.
6. Mit gehackten **Koreanderblättern** garnieren. Mit Basmati-Reis, Naan- oder Chapati-Brot servieren.

Quelle: The Lotus and the Artichoke: Vegane Rezepte eines Weltreisenden

<http://www.lotusartichoke.com/de/vegan-cookbook/>