

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 45 MIN

 MITTLERE

2 Packungen Garden Gourmet Sensational Filet Chicken-Style
400 g Tomaten aus der Dose
160 g Beutel Babyspinat
15 g Ingwerwurzel, geschält und fein gehackt
1 grosse Zwiebel, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
275 g Reis
50 g Tikka-Masala-Paste
3 EL veganer Joghurt oder fettarmer Joghurt
4 EL veganer flüssiger Rahm
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zucker
eine kleine Handvoll frische Korianderblätter

Geh mit Garden Gourmet auf Reisen! Erster Halt: Indien! Und zwar mit diesem veganen Tikka Masala Rezept. Was ist dein nächstes veganes Ziel?

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen

Den Ofen auf 200° C vorheizen.

2. Sensational Filets Chicken-Style marinieren

Den Joghurt mit der Currypaste in einer Schüssel verrühren. Sensational Filets dazugeben und 5 Minuten marinieren.

3. Sensational Filet Chicken-Style kochen

Die Sensational Filets in einer Bratpfanne 10-12 Minuten kochen. Die restliche Marinade noch aufbewahren.

4. Sauce zubereiten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Knoblauch, Ingwer und Gewürze hinzugeben und eine weitere Minute brutzeln lassen. Tomaten, restliche Currymarinade, Zucker und 150 ml Wasser zugeben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.

5. Anrichten und servieren

Den Spinat dazugeben, dann den Rahm in die Sauce rühren. Reis mit Sensational Filets und Currysauce servieren. Mit den Korianderblättern garnieren und servieren!

ZUBEREITUNGSTIPPS

Für ein Curry-Fest...

Einige Cashewkerne toasten und über das Curry streuen. Mit heissem Naan, Cornichons, Mango-Chutney und Gurken-Raita für einen ganz besonderen Genuss servieren!

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**