

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



Veganes Tikka-Masala

MIT SEITAN

Die Gewürzmischung Garam Masala stammt aus der indischen Küche und eignet sich für Currys, Dals und Eintöpfe. Koriander, Zimt, Pfeffer, Ingwer, Chili, Nelken und Muskatnuss verleihen eine orientalische Note.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte



PRO PORTION: 2.920 kJ (698 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR:** 4 Personen

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Beilage

- 250 g dmBio Jasminreis weiß*
- Salz

- 3 cm Ingwer
- 4 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*

- 2 EL dmBio Tomatenmark*
- 1 Dose dmBio Tomatenstücke*, 400 g

Für das Curry

- 3 Packungen dmBio Vegane Bratwurst nach Chorizo-Art gewürzt*
- 1 EL dmBio Garam Masala*
- 1 EL dmBio Spicy Chili*
- 2 Knoblauchzehen

- 200 ml dmBio Kokosmilch*
- 1 EL dmBio Kräutersalz*
- 1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*
- 1 EL dmBio Zitronensaft*

Zubereitung

Den Jasminreis nach Packungsempfehlung in leicht gesalzenem Wasser zubereiten.

Die Wurst in Stücke schneiden und mit Garam Masala und Spicy Chili vermengen. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Wurst darin anbraten. Knoblauch und Ingwer mitbraten. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Die Tomaten und die Kokosmilch angießen und circa zehn Minuten einkochen lassen.

Mit Kräutersalz, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken. Das Tikka-Masala mit dem Reis anrichten. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- 250 g dmBio Jasminreis weiß*
- 3 Pck. dmBio Vegane Bratwurst nach Chorizo-Art gewürzt*
- dmBio Garam Masala*
- dmBio Spicy Chili*

- dmBio Bratöl Sonnenblume*
- dmBio Tomatenmark*
- 1 Dose dmBio Tomatenstücke*, 400 g
- 200 ml dmBio Kokosmilch*
- dmBio Kräutersalz*
- dmBio Kurkuma gemahlen*

- dmBio Zitronensaft*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer