

## FTP Indian Curry



Diese pflanzenbasierte Interpretation eines klassischen indischen Currys kombiniert eine reichhaltige, cremige Tomatensauce mit einer ausgewogenen, wärmenden Gewürzmischung. FTP Chunks nehmen die Sauce intensiv auf und bewahren dabei eine saftige, fleischähnliche Textur mit stabilem Biss.

### Zutaten:

- 150 g FTP Chunks SF
- 35 g Gewürzmischung (siehe unten)
- 90 g Pflanzenöl
- 1 Curry-Kochsauce nach Wahl (z. B. Butter-Chicken-Style)
- 1 große milde Zwiebel, fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 10 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

**Gewürzmischung:**

Verwenden Sie entweder eine fertige Butter-Chicken- oder Curry-Gewürzmischung oder bereiten Sie eine einfache auf Curry-Basis zu.

**Beispiel-Gewürzmischung:**

- 1 Teil Meersalz
- 1 Teil Currypulver
- ½ Teil Paprika edelsüß
- ½ Teil Kurkuma
- ½ Teil gemahlener Koriander

**Zubereitung****Hydrieren & Würzen:**

1. Die getrockneten FTP Chunks in eine Schüssel geben.
2. 1,5 Liter Wasser aufkochen und über die Chunks gießen.
3. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Wasser abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und etwa 1 Minute abtropfen lassen.
5. Die hydratisierten Chunks vorsichtig mit der Gewürzmischung und 60 g des Pflanzenöls vermengen, bis sie gleichmäßig überzogen sind.

**Anbraten:**

- Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Die gewürzten Chunks zugeben und 5–8 Minuten goldbraun anbraten. Für mehr Kruste entsprechend länger braten.

**Sauce:**

- In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel glasig braten.
- Knoblauch zugeben und 1–2 Minuten mitbraten.
- Kochsauce, Zucker, Salz und Cayennepfeffer einrühren und kurz köcheln lassen.
- Die gebratenen FTP Chunks zur Sauce geben und vorsichtig unterheben.

**Serviovorschlag:** Mit frisch gebackenem Naan oder Reis servieren.