



Xenia kocht

Seitan Tandoori Spieße

Der Tandoor ist ein spezieller Ofen. Und Tandoori Masala ist eine typische Gewürzmischung, mit der zumeist die Fleischgerichte gewürzt werden, die dann in dem Ofen gegrillt werden.

Ein bisschen Klug-Scheissern gefällig? Was wir in Europa unter Curry verstehen – also meist gelbe Gewürzpulvermischungen – hat mit echtem Curry nicht viel gemeinsam. Curry heißt einfach Eintopf. Und jedes Gericht hat unterschiedlich zusammengesetzte Gewürzmischungen.

Allerdings kennt auch die traditionelle Indische Küche Standard Gewürzmischungen. Diese tragen meistens den Beinamen Masala. Masala heißt übersetzt Gewürz. Bekannt ist bei uns in Deutschland vor allem Garam Masala = heisses Gewürz. Auch Tandoori Masala ist eine dieser typischen Mischungen. Meistens mischt man sie mit Joghurt und mariniert das Fleisch oder Gemüse darin. Industrielle Gewürzmischungen enthalten oft roten Farbstoff – traditionelle nicht. Das ist ein Qualitätsmerkmal.

In dieser Joghurt Gewürzsoße könnt ihr im Prinzip alles einlegen. Auberginen- oder Zucchinischeiben, dünn gehobelte Süßkartoffeln oder Kürbisse, Tofu oder Seitan. Alles funktioniert.

Zutaten

600 g Seitan
Saft von einer Limette
2 EL Sojajoghurt
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Koriandersaat, gemahlen
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gerieben
½ TL Chilipulver
½ Kurkuma
Salz, Pfeffer

1. Den Seitan entlang der langen Kante in lange, etwa ½ cm dicke Streifen schneiden.
2. Aus allen anderen Zutaten eine Marinade herstellen und die Seitanstreifen darin einlegen.
3. Auf einem Holzspiesschen gewellt aufspießen und auf dem Grill bei nur mittlerer Hitze (Abstand zur Glut!) grillen. Sehr lecker die Zwiebel-Curry Soße dazu!

