



Veganes Butter Chicken schmeckt auch mit Tofu statt Blumenkohl. © Shibas Kitchen

Veganes Butter Chicken

Blumenkohl, der sich als Butter Chicken verkleidet

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Huhn, Butter, Sahne – kann ein Gericht mit diesen Hauptzutaten auch vegan gelingen? Und ob. Dieser Butter Cauliflower einer pakistanisch-deutschen Köchin beweist es.

Von Eva Biringer
Aus der Serie: Sonntagsessen

15. Januar 2023, 10:00 Uhr

ZUTATEN



Für 2 Personen



30-60 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=60min>]



einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

1 Kopf Blumenkohl

FÜR DAS GARAM MASALA

10 g Muskat (Nuss), 20 g Zimtstangen, 50 g Koriandersamen,
30 g Pfefferkörner (schwarz), 30 g Kreuzkümmel (ganz),
10 g Nelken, 10 g Sternanis, 10 g Muskatblüten (optional),
10 g Kardamom (schwarz; getrocknet), 5 g Lorbeerblätter,
10 g Kardamomkapseln

FÜR DIE MARINADE

100 ml Olivenöl, 1 TL Kurkuma, 1 TL Chilipulver,
2 TL Paprikapulver, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Garam Masala,
1 TL Salz

FÜR DIE SAUCE

4 Knoblauchzehen, 4 cm Ingwer (frisch), 80 ml Öl (neutral),
1 Zwiebel (groß; gehackt), ½ TL Kurkuma,
½ TL Garam Masala, 1 TL Koriander (gemahlen),
1 TL Paprikapulver, 1 Handvoll Cashewnüsse,
500 ml passierte Tomaten, 150 ml Kokosmilch

ZUM SERVIEREN

Butter (vegan), Koriander (frisch)

Cremig soll sie sein, nicht zu schwer, vor allem würzig: "Die Sauce ist das Beste an Butter Chicken", sagt Shmaila Daher, Spitzname Shiba. Für sie ist das Rezept ein Stück Heimat. Als junges Mädchen zog sie mit ihren Eltern und fünf Schwestern aus einem pakistanischen Dorf in eine schwäbische Asylunterkunft. Seitdem lebt sie in Deutschland, inzwischen in Stuttgart, aber kulinarisch schlägt ihr Herz weiter für die Heimat ihrer Eltern.

Der Genuss war es auch, der sie und ihren Ehemann zusammenbrachte. Die beiden lernten sich bei einer Mitfahrgelegenheit kennen. "Essen war sofort unser Lieblingsthema. Er ist Palästinenser und lebte damals vegan." Die beiden bekamen zwei Kinder, in der Elternzeit hat sich Shiba in der Küche ausgetobt. Ihre Familie war es, die sie 2020 zur Gründung eines Instagram-Accounts [<https://www.instagram.com/shibaskitchen/>] drängte – wegen des vielen Food Contents in der WhatsApp-Gruppe. Ihr Mann richtete ihr einen Blog ein, den sie inzwischen hauptberuflich betreibt.

Auf Shibas Kitchen [<https://shibaskitchen.de>] stehen die nahöstliche sowie die pakistanische und indische Küche im Fokus. Oft kocht sie mit hierzulande eher unbekanntem Zutaten wie Bittergurken und Okraschoten. Aber eines ihrer beliebtesten Rezepte, sagt Shiba, brauche keine lange Suche nach schwer zu bekommenden Lebensmitteln: das vegane Butter Chicken [<https://shibaskitchen.de/vegan-butter-chicken/>]. "Obwohl mein Mann irgendwann wieder angefangen hat, Fleisch zu essen, spielen vegane Gerichte weiterhin eine wichtige Rolle für uns", so die 35-Jährige.

"In meiner pakistanischen Heimat ist Butter Chicken ein absoluter Klassiker. Manche nehmen für eine tierfreie Version Tofu, ich hatte Blumenkohl zu Hause. Ich habe ihn mit der vom Butter Chicken bekannten Gewürzmischung mariniert und die normalerweise in der Sauce verwendete Butter und Sahne mit pflanzlichem Fett und Kokosmilch ersetzt." Wer möchte, macht auch das Garam Masala selbst, nach dem Rezept von Shibas Großmutter.

Veganes Butter Chicken

Für das Garam Masala Muskatnuss und Zimtstange in einem Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit den restlichen Gewürzen in einer Pfanne etwa drei bis fünf Minuten auf mittlerer Stufe ohne Öl anrösten. Wichtig ist, dabei immer mal wieder zu rühren und darauf zu achten, dass nichts verbrennt. Aus der Pfanne nehmen und komplett abkühlen lassen. Anschließend in einer Gewürzmühle oder einem Mixer zu einem Pulver mahlen. Wie fein es sein soll, hängt vom persönlichen Geschmack ab.

Alle Zutaten für die Marinade mischen. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Auf einem Backblech verteilen und mit der Marinade einreiben. Bei 200 Grad für 20 bis 30 Minuten im Backofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und Ingwer im Mörser zu einer Paste verreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Als Nächstes die Knoblauch-

Ingwerpaste, Kurkuma, Garam Masala, Koriander und Paprikapulver sowie die Cashewnüsse dazugeben und alles für etwa 40 Sekunden scharf anbraten, dabei darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen. Mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch ablöschen. Salzen und mit Deckel auf niedriger bis mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren.

Den gebackenen Blumenkohl unterheben, auf Tellern verteilen und mit frischem Koriander und etwas veganer Butter servieren. Dazu passt Basmatireis oder Naan-Brot.

Quetschkartoffeln [<https://shibaskitchen.de/quetschkartoffeln-aus-dem-ofen/>] sind weichgekochte Kartoffeln, die man mitsamt Schale im Ofen knusprig bäckt. Shiba serviert dazu eine mit Agavendicksaft gesüßte Tahinisauce.

Im schwäbischen Winter geht nichts über ein wärmendes Curry [<https://shibaskitchen.de/kokos-bohnen-tofu-curry/>]. Dieses hier wird mit Tofu und Bohnen verfeinert.

Gebackener Blumenkohl spielt auch in diesem Rezept [<https://shibaskitchen.de/gebackener-blumenkohl-mit-tahinissosse/>] eine Rolle. Für die begleitende Sauce greift Shiba auf Sojasauce und Granatapfelsirup zurück.

In der pakistanischen Küche werden viele Desserts mit Grieß zubereitet. Dieser saftige Kuchen [<https://shibaskitchen.de/saftiger-griesskuchen-mit-safran/>] wird zudem mit Safran verfeinert.