



© ZDG/nigelcrane

Makhani Sauce - Indisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die Makhani-Sauce

- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 Lorbeerblatt
- 120 g rote Zwiebeln - grob würfeln
- 5 Knoblauchzehen - grob hacken
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 2 - 3 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Bockshornkleepulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/3 TL Kardamompulver
- 2 Msp. Nelkenpulver
- 2 Msp. Zimtpulver
- 300 ml Wasser
- 300 g passierte Tomaten
- 30 g Cashewkerne
- 100 ml Sojasahne oder Kokosmilch
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Makhani-Sauce als Erstes **1 EL Erdnussöl** in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und **1 Lorbeerblatt zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und 1 EL Ingwer** 3 Min. unter Rühren leicht anbraten. Dann **1 EL Tomatenmark** dazugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit **die Gewürze - von Kokosblütenzucker bis Zimtpulver** - in einem kleinen Schälchen vermengen, über den Pfanneninhalt geben und kurz mitbraten. Dann mit **300 ml Wasser** ablöschen; **300 g passierte Tomaten und 30 g Cashewkerne** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Das **Lorbeerblatt entfernen** und die Sauce in einem Standmixer fein pürieren. Dann zurück in die Pfanne geben, **100 ml Sojasahne** einrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Die Makhani-Sauce mit Koriander bestreut servieren.

Tipp: Geniesse die Makhani-Sauce z. B. zu unseren [Linsenbällchen](#) oder mit gebratenem Tofu, Gemüse und Basmatireis.

Hinweis: Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Sauce ca. 3 Tage; tiefgefroren bis zu 2 Monate.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](#)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](#)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](#)

Nährwerte Portion