

Tofu mit Blattspinat & Kokosmilch

Rezept reicht für 2 Personen

ZUTATEN

250g	Blattspinat (TK)
125g	Kirschtomaten
200ml	Kokosnussmilch
200g	Tofu natur oder geräuchert
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 TL	Tofu Gewürzmischung
8 TL	Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss



ZUBEREITUNG

Tofu in Scheiben schneiden. Gewürzmischung mit 4 TL Pflanzenöl verrühren. Die Tofuscheiben damit marinieren und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch in 4 TL Pflanzenöl glasig dünsten, halbierte Tomaten und den gefrorenen Spinat hinzugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit der Kokosnussmilch ablöschen und etwas einköcheln lassen, bis der Spinat aufgetaut und heiß ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Tofu in einer beschichteten Pfanne kurz scharf anbraten und nach Belieben mit Salz würzen. Spinat mit Tofu auf einen Teller anrichten und heiß servieren.

Wir empfehlen dazu Langkornreis.

Guten Appetit!

MÖLLNER
GEWÜRZ
Kontor

The logo for Möllner Gewürz Kontor features a stylized green mortar and pestle above the text. The text 'MÖLLNER' is in a small font, 'GEWÜRZ' is in a large, bold font, and 'Kontor' is in a smaller font below it.