Rezept

Palak Tofu

Ein Rezept von Palak Tofu, am 28.04.2024

Zutaten

325 g	Natur-Tofu
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
2 TL	mildes Currypulver
	Salz
2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
600 g	junger Blattspinat
1	kleine Dose Kokosmilch (65 g)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu würfeln und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Tofu darin unter Wenden 5 Min. anbraten, herausnehmen.

2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und grob hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten. Mit Currypulver bestäuben. 100 ml Wasser angießen. Spinat nach und nach dazugeben und zugedeckt in insgesamt 4-5 Min. zusammenfallen lassen. Dabei öfter umrühren.

3. Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Tofu auf den Spinat geben, alles noch 2-3 Min. köcheln lassen. Dazu schmecken Naan-Brot und Chutney.