

Rezept

# Spanakoriso mit Knuspertofu

Ein Rezept von Spanakoriso mit Knuspertofu, am 28.04.2024

## Zutaten

### Für den Reis

**300 g** Blattspinat  
**1** Knoblauchzehe  
**Knoblauchzehe**  
**120 g** Langkornreis  
**2** Frühlingszwiebeln  
**½ Bund** Petersilie

**1** Zwiebel  
**½** Bio-Zitrone  
**2 EL** Olivenöl  
Salz  
**½ Bund** Dill  
Pfeffer

### Für den Tofu

**200 g** fermentierter Tofu (ersatzweise Tofu)  
Salz  
**2 EL** Öl

**1 EL** Speisestärke  
**2 EL** Semmelbrösel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 29 g F, 27 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Für den Reis den Spinat gründlich waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Reis und Spinat zugeben, 300 ml Wasser angießen und alles salzen. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr dicke Stängel entfernen (dünne, saftige dürfen dran bleiben). Die Kräuter grob schneiden. Sobald der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Zitronensaft und -schale unterrühren und zugedeckt ziehen lassen.
4. Den Tofu ca. 2 cm groß würfeln. Die Stärke in einer Schüssel mit ½ TL Salz und 1 EL Wasser verquirlen. Die Semmelbrösel in eine zweite Schüssel geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel erst in der Stärkemischung, dann in den Semmelbröseln wenden und bei großer Hitze in 5-7 Min. knusprig braten, dabei zwischendurch wenden.

5. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und die Tofuwürfel daraufgeben.