Rezept

Tofu mit Spinat

Ein Rezept von Tofu mit Spinat, am 25.04.2024

Zutaten

- **600 g** Spinat
- **1** rote Zwiebel
- **1** grüne Chilischote
- Salz
- **4 EL** Olivenöl
- **1** unbehandelte Zitrone
- **4** Knoblauchzehen
- **600 g** Tofu
- **40 g** gehäutete Mandeln, Pinien- oder Pistazienkerne
- eventuell 1-2 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Waschbecken voll kaltes Wasser laufen lassen. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren und die ganz dicken Stiele abknipsen. Spinat ins Wasser werfen und gut durchschwenken, abtropfen lassen. So oft waschen, bis das Wasser sauber bleibt. Gut abtropfen lassen und grob hacken.

2. Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abschneiden und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch in dünne Scheiben teilen. Chili waschen und den Stiel abschneiden. Chili mit den Kernen in Ringe schneiden. Nur wer nicht so gern scharf isst, schneidet die Schote vorher auf und entfernt die Kerne.

3. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben und in ebenso dicke Streifen schneiden, salzen. Mandeln, Pinienkerne oder Pistazienkerne fein hacken. Tofustücke damit bestreuen und gut durchmischen.

4. Im Wok oder in einer Pfanne 3 EL Öl heiß werden lassen. Die Tofustreifen einlegen und rundherum bei starker Hitze schön braun braten. Auf einen Teller legen, abdecken und warm halten.

5. Übriges Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit Chili darin andünsten. Spinat dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren so lange braten, bis die Blätter zusammenfallen. Zitronenschale untermischen, den Spinat salzen und nach Belieben die Crème fraîche unterrühren. Tofu unter den Spinat mischen und servieren.