

Rezept

# Tofuscramble mit Spinat

Ein Rezept von Tofuscramble mit Spinat, am 19.04.2024

## Zutaten

2	Schalotten	250 g	Natur-Tofu
250 g	Seidentofu	3 EL	Olivenöl
1 EL	Hefeflocken	1-2 TL	gemahlene Kurkuma
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel	½ TL	Knoblauchpulver
1 TL	Kala Namak (schwarzes Salz; Bioladen)	1 Prise	Chilipulver
100 g	Blattspinat		Pfeffer
1 EL	gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian; nach Belieben)	1 EL	Brokkolisprossen (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 13 g F, 12 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und würfeln. Tofu natur mit den Händen zerkrümeln, den Seidentofu abtropfen lassen und grob zerkleinern.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten 2-3 Min. darin anbraten. Beide Tofusorten zu den Schalotten in die Pfanne geben. Die Hefeflocken und die Gewürze hinzufügen. Alles unter Rühren 5-7 Min. braten.
3. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Grob zerkleinern und zum Tofu in die Pfanne geben. Noch 1-2 Min. mitbraten. Mit Kala Namak und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Kräutern und Brokkolisprossen bestreut servieren.