

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Palak Soja-Paneer Spinat mit Soja-Tofu



Zutaten

800 Spinat
1 TL Ghee

2 Frühlings-Zwiebel
1 EL Ingwer gerieben
2 TL Currymischung

2 dl Rahm
1 TL Zitronensaft
Muskatnuss
Salz/Pfeffer

200 g Soja -Paneer
1 TL Ghee

Dazu passt ein Zitronenreis oder
Bratkartoffeln mit Ghee, Kurkuma und
Schwarzkümmel.

Zubereitung

Spinat waschen und in Streifen schneiden, Ghee in Topf erhitzen und die Senfsamen anrösten bis diese springen, Vorsicht Deckel auf Topf! Hitze reduzieren, die gekackten Zwiebeln, den geriebenen Ingwer mit an dämpfen, bis Zwiebeln glasig sind, nach und nach den Spinat dazugeben, das ganze rührbraten, zum Schluss Currymischung untermischen und mit Rahm ablöschen, das Ganze 3-5 Min. köcheln lassen. Nach Wunsch den Spinat pürieren, oder gedämpft lassen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Paneer oder den Tofu in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Ghee in einer Bratpfanne erhitzen und die Sojawürfel auf hoher Hitze auf allen Seiten goldbraun anbraten, mit Sojasauce würzen, 2/3 der Sojawürfel unter den Spinat mischen, das weitere 1/3 als Garnitur über das Gericht streuen und servieren.