

Spinat mit Tofu



Zutaten

800 frischer Blattspinat
ersatzweise 500g TK

1 TL Ghee

1 TL Senfsamen

2 Frühlings-Zwiebel

1 EL Ingwer gerieben

2 TL Currymischung

2 dl Rahm

1 TL Zitronensaft

Muskatnuss

Salz/Pfeffer

1 TL Ghee

200 g Soja-Paneer oder Tofu

1-2 EL Sojasauce

frische Kräuter; Koriander, Peterli



Mein persönlicher Favorit
Engel Soja Paneer mit
Zitronensaft hergestellt,
lactosefrei, glutenfrei, vegan.

Zubereitung

Spinat waschen, falls grosse Blätter diese in heissem Wasser schwellen, bei jungem Spinat ganze Blätter verwenden.

Ghee in Topf erhitzen und die Senfsamen anrösten bis diese springen, Vorsicht Deckel auf Topf! Hitze reduzieren, die gehackten 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. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit, Paneer oder Tofu in 1,5 cm grosse Würfel schneiden.

Ghee in einer Bratpfanne erhitzen und die Sojawürfel bei 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 mit frisch gehackten Kräutern servieren.