



Spinat mit Tomaten und geräuchertem Tofu

Zutaten für 2 Portionen

Für den Spinat

- 400 g Blattspinat
- 150 g braune Champignons – putzen und sechteln
- 200 g Räuchertofu – halbieren und in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g frische Kirschtomaten – halbieren; ggf. vierteln
- 5 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten – in Streifen schneiden
- 1 Zwiebel – fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe – fein würfeln
- 2 EL Pinienkerne – fettfrei rösten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussöl
- 2 Prisen Muskatnuss
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Marinade

- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes alle Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Tofuwürfel zusammen mit den Champignons in die Schüssel geben, alles gründlich vermengen und 15 Min.

marinieren.

In der Zwischenzeit einen grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Spinat darin kurz blanchieren. Dann über einem Sieb abgiessen, kalt abspülen und abkühlen lassen.

Eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Den Tofu und die Champignons - inkl. der Marinade - in die Pfanne geben und ca. 10 Min. bräunen lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Pfanneninhalt abgedeckt warmhalten.

Zwischenzeitlich eine weitere Pfanne mit 1 EL Erdnussöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch darin langsam glasig dünsten, die getrockneten Tomaten dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten.

Dann den Spinat und die Kirschtomaten in die Pfanne geben, kurz erhitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2 Min. köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Den Pfanneninhalt zusammen mit den gebratenen Pilzen und dem Tofu anrichten; mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 469 kcal
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiss: 30 g
- Fett: 30 g