

Blattspinat mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 250 g frischer Blattspinat
- 150 g Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Chinesische 5 Gewürze
Kokoswürzöl
- 1 TL Salz
- Saft einer halben Zitrone



Zubereitung

Den Spinat putzen, kalt waschen und grob hacken. Im Wok einen Finger breit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Blattspinat hineingeben. Bei geschlossenem Deckel kochen bis der Spinat zusammenfällt, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen und auf Portionsschälchen verteilen. Den Tofu in zirka 1 x 1 cm kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Sesamsamen im Wok ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Das Chinesische 5 Gewürze Kokoswürzöl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel und den vorbereiteten Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Sojasauce mit dem Sesamöl, dem Kokosblütenzucker und dem Reiswein vermischen. Zum Tofu und Knoblauch in den Wok geben und erhitzen. Die gerösteten Sesamsamen untermischen und den Saft einer halben Zitrone darüber träufeln. Die Tofuzubereitung warm über den Spinat geben und servieren.