

Spinat mit Tofu „Palak Paneer“ (Indienart)

Spinat frisch oder tiefgefroren	600g / 450g
Garam Masala	1 Teelöffel
Schwarzkümmelsamen ganz	1 Teelöffel
Cumin gemahlen	1 Teelöffel
Fünfgewürz gemahlen	2 Teelöffel
Muskatnuss gemahlen	1 Teelöffel
Bay-Hydrolat	2 Esslöffel
Mangopulp	1 Esslöffel
Tomatenpüree	2 Esslöffel gehäuft
Sojarahm	5 Esslöffel oder nach Bedarf
Kokosöl	1 Esslöffel
Wasser	200ml
Salz, Pipali (langer Pfeffer)	



Tofu	200g – Block
Paprika süß	1 Teelöffel
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel
Ingwer gemahlen	½ Teelöffel
Cumin gemahlen	2 Teelöffel
Senfsaat gelb gemahlen	1 Teelöffel
Fünfgewürz gemahlen	2 Teelöffel
Garam Masala gemahlen	1 Teelöffel
Kokosöl	3 Esslöffel
Salz, Pipali	

Tofu-Block trocknen; Block halbieren und die beiden Hälften quer durchschneiden die 4 Scheiben je dreimal längs und dreimal quer durchschneiden, damit Würfel entstehen

das **Kokosöl** in einer Pfanne kurz erhitzen und sofort auf mittlere Hitze reduzieren; alle **Gewürze** dazugeben, gut durchrühren und 1 Minute etwas anbraten lassen

Tofuwürfel dazugeben und so durchrühren, dass die Würfel rundum mit Gewürzen bedeckt sind – mittlere Hitze beibehalten und Tofu-Würfel ab und zu wenden

in eine weitere Pfanne 1 Esslöffel **Kokosöl** geben und kurz erhitzen; Hitze etwas reduzieren und die Gewürze und das Hydrolat zugeben alles gut durchrühren

Spinat frisch s/separates Rezept unter Spinat

Spinat gefroren zugeben, mit ca. 200ml **Wasser** bedecken und kochen lassen; dazwischen immer wieder gut umrühren

Nach ca. 5-10 Minuten (je nach Spinat) sollte dieser die gewünschte Konsistenz erreicht haben

das **Mangopulp** und das **Tomatenpüree** zufügen, gut durchrühren, ca. 1 Minute ziehen lassen und dann den **Sojarahm** unterrühren

zum Schluss den **Tofu mit den Gewürzen unter den Spinat mischen**, nochmals alles gut durchrühren und servieren – fertig!

Tofu immer erst ganz am Schluss zugeben, sonst verliert er seine feine Kruste!