

Spinat mit Tofu „Palak Paneer“ (Indienart)

Spinat grob:

Blätter vom Wurzelstück trennen,
sehr lange, grobe Stiele kürzen,
gut waschen
und von Hand in zwei bis drei Stücke reissen

Spinat fein:

Blätter ganz lassen,
sehr lange Stiele kürzen,
gut waschen



Gewürze

Salz
Pfeffer
Muskatnuss 2 Teelöffel
Paprika süß 2 Teelöffel
Knoblauchgranulat 3 Teelöffel
Olivenöl 3 Esslöffel

Spinat in einer Salatschleuder trocken schleudern
etwas Wasser darf schon noch dran sein

Gewürze in einem Glas oder einer Tasse mischen und bereitstellen

für eine **Menge von ca. 600g Spinat**

3 Esslöffel **Olivenöl** in eine Pfanne geben und erhitzen
das Öl ist heiss genug, wenn zwei bis drei Spritzer kaltes Wasser zischen

Pfanne kurz von der Herdplatte nehmen und die **Gewürze** hineingeben;
sofort durchmischen und mit ca. 1/3 des Spinats den Boden bedecken, damit das Öl nicht
spritzt, gut durchmischen bis die Blätter etwas zerfallen;

nächstes Drittel zugeben und wieder gut durchmischen, bis auch diese Blätter etwas
zerfallen und dann

das letzte Drittel dazugeben und wieder gut durchmischen;

Spinatblätter so lange dünsten lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
(dauert ca. 3-5 Minuten) – fertig!