



Veggie Schlemmerfilet

mit Rahmspinat ‚Blubb‘



Zutaten für 2 Personen:

- | | |
|---|--|
| <p>Topping</p> <p>400 g Blattspinat
1 Zitrone
100 g Grana Padano
200 g Joghurt natur 3,5 %
100 ml Sahne
1 Mozzarella
1 TL Speisestärke
Muskat
Salz
Olivenöl für die Form</p> | <p>Den Tofu aus der Packung holen, abtropfen lassen und horizontal teilen, sodass man zwei flache Stücke vom Tofu erhält. Die flachen Tofu-Stücke zwischen zwei Essstäbchen legen und bis zu den Stäbchen mit einem scharfen Messer in 0,5 cm Abständen einritzen. In Salzwasser 3 – 4 Min köcheln, dann herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.</p> <p>Noriblatt mit 50 ml Wasser in einem Mixer zerkleinern, oder 3 EL No-Fish-Sauce verwenden. Damit den Tofu marinieren. Inzwischen das Spinat-Topping zubereiten. Hierfür Spinat gründlich waschen. Die Hälfte mit dem Joghurt, Sahne, Grana Padano, Muskatnuss, Salz und Knoblauch in einen Mixer geben.</p> |
| <p>Tofu</p> <p>400 g Blattspinat
1 Zitrone
100 g Grana Padano
200 g Joghurt natur 3,5 %</p> | <p>Den übrigen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Spinat aus dem Mixer hinzugeben und erhitzen bis der Spinat zusammengefallen ist.</p> <p>Die Spinat-Masse auf den Tofu geben und die Mozzarella-Herzen oder einen herkömmlichen Mozzarella über dem Schlemmerfilet verteilen.</p> |

Dann bei 180 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Filet mit Zitronensaft beträufeln und nach Belieben Reis oder (Brat-) Kartoffeln dazu reichen.