



Spinat Hafer Pfanne

Zutaten:
Mise en place:

Zubereitung:

125 g Hafer
300 ml Wasser

½ TL Salz
2 EL Limettensaft
2 EL Kräuter der Provence
1½ EL Olivenöl

150 g Tofu

½ TL Öl
1 Zwiebel (gewürfelt)

1 große Zehe Knoblauch (in Scheiben schneiden)

500 g TK Spinat
1-2 TL Salz

½ TL Muskatpulver
3 EL Petersilie (gehackt)
2 kleine Tomaten (würfelig schneiden)

Hafer gründlich spülen und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Dann Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Hafer al dente ist.

Salz in dem Limettensaft aulösen, Kräuter, Olivenöl dazu geben und alles gut verrühren.

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Gabel zerdrücken. Das Ganze soll noch stückig sein. Tofu unter die Marinade mischen und ziehen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten.

Spinat und Salz hinzufügen. Hitze reduzieren und zugedeckt garen lassen bis der Spinat fertig durchgegart ist. Herd ausschalten.

Die Tofumasse, Hafer, Petersilie, Muskat und Tomaten vorsichtig umrühren, damit es kein Matsch wird.

Viel Spaß beim Nackochen!