

## Tofu-Spinat-Gratin



Arbeitszeit 45 Minuten



Diese Zutaten brauchst Du:

- 100 g Tiefkühl-Spinat
- 100 g Kräuter-Tofu
- 1 EL Soja-Soße
- 1 EL Zitronen-Saft
- 1 - 2 TL Oliven-Öl
- Jod-Salz
- Pfeffer
- Eine Zwiebel
- Eine Knoblauch-Zehe
- 30 g geriebener Emmentaler

**Tipp: Statt Kräuter-Tofu  
kannst du auch  
Räucher-Tofu verwenden.**

Dieses Zubehör brauchst Du:

- Eine Auflauf-Form
- Eine Bratpfanne
- Einen Kochtopf
- Einen Braten-Wender
- Ein Schneidebrett
- Ein Küchen-Messer
- Einen Esslöffel
- Einen Tee-Löffel
- Einen Küchen-Pinsel
- Einen Schnee-Besen
- Eine kleine Schüssel



Den Tiefkühl-Spinat in den Kochtopf geben und leicht erhitzen.

Wenn der Tiefkühl-Spinat aufgetaut ist, ist er fertig.



Den Kräuter-Tofu in kleine Würfel schneiden.



Die Soja-Soße und den Zitronen-Saft in die Schüssel geben und alles einmal gut verrühren.

Die Soja-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ein wenig von der fertigen Soja-Soße in die Auflauf-Form geben und mit einem Pinsel verstreichen.



Den geschnittenen Kräuter-Tofu in die Auflauf-Form geben.



Die restliche Soja-Soße über den Kräuter-Tofu geben.



Die Zwiebel und die Knoblauch-Zehe schälen und in kleine Stücke schneiden.



Die geschnittene Zwiebel und die Knoblauch-Zehe in die Pfanne geben und andünsten.



Den aufgetauten Spinat in die Pfanne geben und kurz mit andünsten.



Den Spinat mit Jodsalz und Pfeffer einmal kräftig würzen.



Den fertigen Spinat in die Auflauf-Form geben und über dem Tofu verteilen.



Den Emmentaler über den Spinat verteilen.



Den Tofu-Spinat-Gratin bei 200 Grad im Backofen 20 bis 30 Minuten lang backen.



Wenn der Emmentaler goldbraun ist, ist der Tofu-Spinat-Gratin fertig.

Ich wünsche einen guten Appetit.

**Vielen Dank an Nadine und Jutta aus der Lönningstraße für die tollen Bilder.**

**Tipp: Zu dem Essen schmecken Kartoffeln oder Nudeln gut.**