

Spinat mit Tofu-Käse-Kruste

Nährwerte pro Portion
247,85 Kcal

200 g (netto) Spinat klein reißen und in etwas Wasser kurz dünsten, mit etwas Kräutersalz, schwarzem Pfeffer und Muskat würzen und in eine kleine Auflaufform füllen.

100 g Tofu mit 30 ml Milch (1,5 % Fett) pürieren. 40 g Zwiebelwürfel und 1/2 Knoblauchzehe durchgepresst, hinzufügen. 10 g geriebener Emmentaler mit zum Tofu geben, würzen mit jodiertem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Die Masse über den Spinat geben und im vorgeheizten Backofen kurz überbacken. Servieren mit 10 g geriebenen Emmentaler und 5 g gehackten Haselnüsse.