



SÜSSKARTOFFEL-SPINATPFANNE

Zutaten (ca. 2 Portionen)

1 Süßkartoffel
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
200 g Tofu natur
1 EL Rapsöl
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL Kurkuma
200 g Blattspinat frisch
Salz, Pfeffer
Chiliflocken (optional)
Sesam + Sesammus (optional)



Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen sowie Ingwer schälen und klein hacken.
3. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel in Rapsöl hellbraun anschwitzen.
5. Tofuwürfel zugeben und kurz mitbraten. Süßkartoffelwürfel sowie Gewürze zugeben und mit einem Schuss Wasser aufgießen.
6. Das Ganze zugedeckt dünsten - zwischendurch immer wieder einen Schuss Wasser zugeben, damit die Süßkartoffel gedünstet werden (sie sollten allerdings nicht im Wasser schwimmen). Sind sie weich, die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den gewaschenen Spinat unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. Chiliflocken abschmecken und portionieren. Zum Schluss noch mit etwas Sesamsamen und Sesammus verfeinern.