



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Saag Tofu

Saag Paneer oder auch Palak Paneer ist einer der Klassiker der indischen Küche. Pürierter Spinat, knallgrün, kräftig gewürzt und mit dem indischen Käse Paneer. Es steht auf den Karten der meisten indischen Restaurants. Ich mag es sehr gerne. Und da es die meisten Inder nicht in vegan anbieten, mache ich es mir selbst. Ich verwende dafür am liebsten einen festen, fermentierten Tofu. Den gibt es zum Beispiel von der Marke Taifun unter dem Markennamen Feto. (unbezahlte Werbung) Er hat eine leicht säuerliche Note und erinnert mich an milden Feta oder Frischkäse – eben wie Paneer. Das passt sehr gut.

Man kann für das Rezept frischen Spinat verwenden. Auch frischer Mangold geht gut. Aber es geht auch supergut TK Spinat. Und das macht dieses Rezept zu einem der „schnell aus dem Vorrat“ gekochten Gerichte, die bei uns spontan gemacht werden können. Was euch natürlich verrät, dass wir immer TK Spinat und fermentierten Tofu zu Hause haben. :-)

Zutaten ca. 4 Portionen

200g fester Tofu
½ TL braune Senfsamen
1 EL Kreuzkümmel Samen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
½ TL Zimt
500g gefrorener, gehackter Spinat (oder frischer)
100 ml Kokosmilch
Salz



1. Den Tofu in 2x2 cm Würfel schneiden und in Öl knusprig anbraten. Zur Seite stellen.
2. In Öl den Senf und die Kreuzkümmelsamen in Öl anrösten, sobald sie duften, die fein gehackten Zwiebel, den gehackten Knoblauch, den Zimt und die gehackte Chili zufügen und anrösten.
3. Den Spinat zufügen und alles durchkochen.
4. Zuletzt die Kokosmilch angießen und mit Salz abschmecken.
5. Mit Reis servieren.

