Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Ofenkürbis
mit Tofu und Zitronenspinat

Bio Kochbox KW 49



Ofenkürbis
mit Tofu und Zitronenspinat



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

500 g Hokkaidokürbis
200 g Tofu natur
150 g Spinat
1 Zwiebel
1 Zitrone

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Sojasauce
2 EL neutrales Öl
1 TL Ahornsirup
1 EL Sesam

Zubereitung:

Der Hokkaidokürbis wird gewaschen, entkernt und in Spalten geschnitten. Der Tofu wird aus der Packung genommen, trocken gedrückt und in Würfel geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und in Spalten geteilt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben und ausgepresst. Der Spinat wird gründlich gewaschen und trocken geschleudert. Aus Sojasauce, Öl, Ahornsirup, der Hälfte des Zitronensafts und etwas Zitronenabrieb wird eine Marinade verrührt. Der Tofu wird darin gewendet und zusammen mit Kürbis und Zwiebel auf einem Blech verteilt. Alles wird im Ofen geröstet, bis der Kürbis weich und der Tofu an den Rändern gebräunt ist. Der Sesam wird in einer trockenen Pfanne kurz angeröstet. Anschließend wird der Spinat in derselben Pfanne mit wenig Öl nur kurz zusammenfallen gelassen und mit dem restlichen Zitronensaft gewürzt. Das Ofengemüse und der Tofu werden auf Tellern angerichtet, der Zitronenspinat wird dazugelegt und zum Schluss wird mit Salz, Pfeffer und etwas zusätzlichem Zitronenabrieb abgeschmeckt und serviert.