

Gratinierte Tofuschnitte mit Petersiliensalat

Vegetarisch » Käse-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 100g Bulgur
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2-3 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 Bd. Petersilie
- » 2 Tomate(n)
- » 600g Blattspinat
- » 250g Tofu
- » 50g ger. Gouda

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brühe aufkochen, Bulgur darin bei schwacher Hitze ca. 5min ausquellen. Anschließend abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Hälfte des Knoblauchs, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2EL Öl darunter schlagen.

2. Petersilie fein hacken. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Beides mit der Vinaigrette mischen. Bulgur untermischen. Rest Öl erhitzen. Zwiebel und Rest Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.

3. Tofu in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Spinat darauf verteilen, mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 15min backen, mit Salat anrichten.

Nährwerte: 620kcal/E34g/F35g/KH39g pro Portion

angelegt am: 05.07.2004

Rezept-Nr: 1129

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke