



Saltimbocca von Tofu auf Tomaten Spinat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund, schnell gemacht, für jeden Tag

Zutaten

- Für das Saltimbocca:
 - 250 g Tofu / 8 Scheiben
 - 16 lange, dünne Zucchini Scheiben
 - 100 g geriebener Parmesan
 - 3 ganze Eier
 - 1 El Sahne
 - Pflanzenöl zum heraus braten
- Für den Tomaten Spinat:
 - 250 g T. K. Blattspinat, angetaut, grob gehackt
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 1/2 Knoblauchzehe, gewürfelt
 - 1 El Butter
 - 3 Tomaten ohne Blüte, gebrüht, geschält, entkernt in 1 cm großen Würfeln
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgernden Schritten:

Schritt2

Der Tomaten Spinat:

Schritt3

Den T. K. - Spinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, grob hacken.

Schritt4

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig anschwitzen, den Spinat dazu geben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen.

Schritt5

4 - 5 min. leise auf kleiner Flamme köcheln lassen; kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel unter schwenken, nachschmecken.

Schritt6

Das Saltimbocca:

Schritt7

Jeweils 2 Zucchinischeiben kreuzförmig auslegen, Tofu darüber legen einschlagen, mit Mehl bestäuben.

Schritt8

Die Eier, Parmesan und etwas Sahne dickflüssig verrühren, die Saltimbocca durchziehen.

Schritt9

Bei mäßiger Hitze in Pflanzenöl von beiden Seiten heraus braten.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Tofu - Saltimbocca auf dem Tomatenblattspinat anrichten, dazu passt Butterreis oder Kartoffeln.

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** saltimbocca von tofu **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/saltimbocca-von-tofu-auf-tomaten-spinat/>