



# 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/>