



# Panierte Tofusticks mit Spinat und Kartoffeln

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk.  | 1 kg  |
| Salz                      |       |
| Blattspinat               | 800 g |
| Zwiebeln, gelb            | 1 St. |
| Öl                        | 5 EL  |
| Pfeffer, schwarz          |       |
| Muskatnuss, gemahlen      |       |
| Tofu, natur               | 600 g |
| Kichererbsen aus der Dose | 400 g |
| Paniermehl                | 100 g |
| Weizenmehl, Type 405      | 30 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Tofu trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und Einweichwasser auffangen. Kichererbsen anderweitig verwenden. In einen tiefen Teller Paniermehl geben. In einen weiteren tiefen Teller Einweichwasser der Kichererbsen geben und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofusticks zuerst im Mehl, dann im Einweichwasser der Kichererbsen und zuletzt im Paniermehl wenden und Panade leicht andrücken. Tofusticks in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braten, danach vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.
5. Tofusticks mit Spinat und Kartoffeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus den übrigen Kichererbsen kannst du [Dreierlei Hummus](#) machen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 804 kcal |
| Kohlenhydrate  | 92 g     |
| Eiweiß         | 41 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 29 g     |