



# Spinat-Tofu-Gnocchi auf Blaubeer-Tomatensauce

---

## Zutaten für 4 Personen:

60 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
400 g Tomaten, in Stückchen (Dose)  
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
450 g Blattspinat (tiefgefroren)  
300 g Tofu, gewürfelt  
30 g Walnusskerne, gemahlen  
3 EL Sojasauce  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Blattspinat auftauen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen. Tiefgekühlte Blaubeeren unterheben und in eine Auflaufform füllen.

2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blattspinat kräftig ausdrücken. In einer Pfanne bei mäßiger Hitze so lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Spinat in einem hohen Gefäß pürieren. Tofu, gemahlene Walnusskerne, Sojasauce, Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer zugeben. Nochmals gut pürieren.

3. Von der lockeren Masse kleine Gnocchi formen und auf die Tomatensauce legen. Die Hälfte des Parmesans über die Gnocchi streuen und 20 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. Zum Schluss den restlichen Parmesan über die Gnocchi streuen und sofort servieren.

**Tip:** Die Gnocchi können auch mit frischem Spinat hergestellt werden.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

Energie 293 kcal / 1230 kJ  
Kohlenhydrate 11,3 g  
Eiweiß 22,0 g  
Fett 17,4 g