

Rührei? Rührtofu!



Hier kommt nicht nur ein super leckeres, veganes Frühstücks-Rezept, sondern dazu noch eine richtige Proteinbombe! Viele möchten auf ihr Rührei am Morgen nicht verzichten und scheuen sich davor, eine vegane Alternative auszuprobieren, weil: Das kann ja nicht schmecken. Kann es doch! Probiert es einfach mal aus:

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20-30 Minuten



Du brauchst:

- 600 g Natur Tofu
- 175g Räuchertofu
- 300 g Seidentofu
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz + Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- Kala Namak (optional)

Und so geht's:

1. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Räuchertofu bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. kross anbraten.
3. In einer großen Schüssel den Naturtofu mit den Händen zerbröseln (hier können Kinder prima mithelfen).
4. Anschließend mit Kurkuma und Salz würzen.
5. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und den zerbröselten Tofu bei großer Hitze 8-10 Min. scharf anbraten. Dabei nicht zu oft umrühren, sondern besser warten, bis sich eine leichte braune Kruste gebildet hat.
6. Den Seidentofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob durchrühren.
7. Sobald der Tofu in der Pfanne gut gebräunt ist, den Seidentofu und die Räuchertofuwürfel hinzugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 1 weitere Min. braten.
8. Zum Schluss den fertigen Rührtofu mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Mit einer Prise Kala Namak Salz schmeckt das Gericht noch authentischer nach Ei. Testet euch bei der Dosierung am besten langsam ran, das ist Geschmackssache.