

Veganes Rührei mit Tofu und Kala Namak

Vorbereiten: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

400 g Naturtofu

1 Zwiebel

3 EL Öl

1 TL Hefeflocken (alternativ: Gemüsebrühe)

8 EL pflanzlicher Joghurt (z.B. Soja oder Hafer)

½ TL Kukuma

½ TL schwarzer Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Prise Paprika (alternativ: Chiliflocken, Cayennepfeffer)

1 TL Kala Namak (optional)

½ Bund frischer Schnittlauch

Anleitung:

Tofu abtropfen lassen, auf ein Brett zwischen 2 Küchentüchern legen und mit den Händen von jeder Seite gut ausdrücken, bis er beginnt zu zerbröseln. Mit den Händen klein zupfen. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden.

Bis auf Kala Namak, alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Tofumischung ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und leicht bräunen lassen. Joghurt unterheben, gut umrühren und 3 Minuten köcheln lassen.

Veganes Rührei vom Herd nehmen, kurz vor dem Servieren Kala Namak unterrühren und mit frisch gehacktem Schnittlauch auf Brot anrichten.

Notizen:

Nach Belieben mit Gemüse ergänzen, z.B. Tomaten, Pilze, Paprika, Lauchzwiebeln.

Kala Namak ist ein Schwefelsalz und für den typischen Ei-Geschmack verantwortlich. In kleinen Mengen ist es unbedenklich. Hinweis: Nur kleine Mengen nehmen schnell den kompletten Geruch der Speisen an. Daher erst zum Ende der Garzeit zugeben.

Einkaufs-Tipp:

Du bekommst Kala Namak im Ganzen zum Reiben im Onlinehandel oder als Pulver in asiatischen Geschäften.

Das Rezept ist: Meal Prep geeignet, Lunchbox, vegan, post workout

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 210 kcal

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 13 g

Eiweiß: 17 g

*Berechnet mit DGExpert 2021