

Tofu Scramble: Veganes Rührei

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Pflanzenöl
200 g Tofu
15 g Hefeflocken
50 ml Sojasahne
1/2 Zitrone
1 Prise(n) Kurkuma
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

1/2 Bund Schnittlauch
3 Kirschtomaten
2 Scheiben Körnerbrot

Am Wochenende nehme ich mir immer gerne Zeit für ein ausgiebiges **Deluxe-Frühstück**. Es kommen dann schon mal süße Pancakes, saftiges Bananenbrot oder ein **herzhaftes Tofu Scramble** auf den Tisch. Ein deftiges Rührei gehört zwar auch zu meinen **Frühstückslieblingen**, aber die **pflanzliche Variante mit Tofu** hat mich dann doch interessiert. Mein Ergebnis: das Testen hat sich gelohnt! Und weil ich mein **veganes Rührei** gerne **cremig** mag, habe ich noch einen kräftigen Schuss Sojasahne untergerührt. So ist Tofu das ideale Veggie-Topping für

jedes Körnerbrot.

- 1 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. Saft der Zitrone auspressen.

- 2 -

Tofu mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln und mit Hefeflocken, Zitronensaft, Sojasahne, Salz, Pfeffer und Kurkuma vermischen.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tofu-Mischung dazugeben und 2-3 Minuten braten, bis alles durchgegart ist.

- 4 -

Schnittlauch und Kirschtomaten waschen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und Kirschtomaten halbieren. Halbierete Kirschtomaten für 2 Minuten mit in die Pfanne geben und leicht anrösten.

- 5 -

Rührtofu auf Brote verteilen und mit Schnittlauch und Kirschtomaten garnieren.