

'Rührei' mit 'Speck' und Kräutern (diverse Tofu!) - ultimativ!

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

150-200 g Räuchertofu (fein gewürfelt), 200-300 g weicher (!) Naturtofu (grob mit der Gabel zerdrückt), 1 P. Seidentofu (300-400 g; grob zerkleinert), 1 Zwiebel (grob geschnitten), 1-2 TL helle (!) Sojasoße, vegane Butter oder Öl z. Braten, Pfeffer, reichlich Kurkuma, Paprikagewürz; wichtig: Kala-Namak* (schwefelhaltiges Salz!); 1-2 Tomaten (fein gewürfelt), Schnittlauch & Blattpetersilie (jew. frisch & fein geh.).

Zubereitung:

Zutaten in folg. Reihenfolge in e. heißen Pfanne anbraten (nach & nach hinzugeben): Räuchertofu, dann Sojasoße & Zwiebel, dann Naturtofu, dann die Tomatenstücke, mit Pfeffer, Kurkuma, Paprika würzen, Seidentofu hinzu; ein wenig weiter erhitzen & möglichst nur noch wenig umrühren, damit der Seidentofu nicht 'zermatscht' wird; zum Schluss Kala-Namak hinzu und beim Servieren Schnittlauch & Petersilie überstreuen.

Tipp: Zu Beginn den zerdrückten Naturtofu mit Kurkuma würzen und mit etwas Olivenöl vermischt stehenlassen!

Variationen:

Man kann auch 1-2 kleingeschn. fr. Champignons, Frühlingszwiebeln, etc. einarbeiten.

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Sehr sättigend: Tofu / Soja enthält viel Eiweiß!

**) Kala Namak gibt es inzw. nicht nur in Asia-Läden; liefert den typischen 'Ei-Geschmack'.*

Quellen / Links:

[youtube: dieumsteiger.blogspot.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[youtube: Rührtofu_Moschinski_Kochshow Kerstin Linnartz \(PETA\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)