

REZEPT

VEGANES RÜHREI



Küchenmaterial

Schneidebrett, Messer, Gabel, Bratpfanne, Pfannenwender



Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel
100 g Räuchertofu
200 g Tofu nature

1 Prise Kurkumapulver²
1 TL Kala Namak³
200 g Seidentofu¹
½ Bund Schnittlauch

Cherrytomaten

Salz zum Würzen
Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

Die Zwiebeln zerkleinern, den Räuchertofu in Würfel schneiden und beides in etwas Öl anbraten.

Den Tofu nature mit einer Gabel zerdrücken und dazugeben. Kurz anbraten.

Mit dem Kurkumapulver und dem Kala Namak würzen.

Zerdrückten Seidentofu und geschnittenen Schnittlauch daruntermischen.

Nach Belieben geschnittene Cherrytomaten hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und geniessen!

Gut zu wissen:

¹ gibt dem Rührei das Crémige, erhältlich im Lebensmittelladen und im Reformhaus.

² erhältlich im Lebensmittelladen.

³ erhältlich im Reformhaus oder in grösseren Lebensmittelläden.



Verknüpfung:

[GORILLA WAH-Lektionen](#)

[GORILLA BNE-Lektionen](#)

[GORILLA RZG-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).