



Veganes Tofu-Rührei



Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 788 kJ, 188 kcal, 3,6 g Kohlenhydrate,
16 g Eiweiß, 12 g Fett, 0,1 mg Cholesterin, 1,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: €

vegan veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst zerkrümelst du den Tofu mit einer Gabel in grobe Stückchen. Die Zwiebel fein würfeln.

Step 2:

Das Öl gibst du in eine Pfanne und lässt es heißwerden. Den Tofu darin kurz anrösten, dann Zwiebelwürfel dazugeben und glasig andünsten. Mit der Sojamilch ablöschen und zwei bis drei Minuten braten bis der Tofu die Sojamilch gut aufgenommen hat.

Step 3:

Kurkuma und Sojasauce dazugeben und das Tofu-Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beim Servieren über das Tofu-Rührei streuen.



Zutaten

Menge

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 400 g | Tofu |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | geschmacksneutrales Öl, z.B. Rapsöl |
| 100 ml | Sojamilch |
| 1/2 TL | Kurkuma |
| 1 EL | Sojasauce |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |