

Rezept

Bauernfrühstück mit Räuchertofu

Ein Rezept von Bauernfrühstück mit Räuchertofu, am 28.06.2026

Zutaten

350 g gegarte Pellkartoffeln (am besten vom Vortag)	100 g Räuchertofu
1 kleine rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch
4 EL neutrales Pflanzenöl	4 Eier
Salz	schwarzer Pfeffer
einige saure Gurken (aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Die Pellkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Räuchertofu in ebenso große Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden.

3. In zwei großen Pfannen je 2 EL Öl erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, zwischendurch ab und zu wenden. Jeweils die Hälfte der Zwiebelringe und Tofuwürfel dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

4. In einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Schneebesen die Eier verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils die Hälfte der Eiermasse über die Kartoffelmischung in den beiden Pfannen gießen und mit der Hälfte der Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Omeletts zugedeckt in ca. 3 Min. stocken lassen.

5. Die fertigen Omeletts nach Belieben einmal zusammenfallen, auf Teller gleiten lassen und heiß servieren. Die sauren Gurken dazu reichen.