Rezept

Breakfast-Bowl mit Rührtofu

Ein Rezept von Breakfast-Bowl mit Rührtofu, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Seidentofu
½ TL	gemahlene Kurkuma
	Salz
1	kleine rote Zwiebel
4 Stängel	Basilikum
	Pfeffer
2 Prisen	Kala Namak
2 TL	Speisestärke
2 EL	Olivenöl
250 g	Kirschtomaten
2 EL	Aceto balsamico
1	kleine Avocado

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 42 g F, 25 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Tofu in einem Sieb abtropfen lassen, dann auf einem tiefen Teller in grobe Stücke zerteilen. Mit Kala Namak, Kurkuma und Speisestärke bestäuben, leicht salzen. Vorsichtig durchrühren, sodass die stückige Konsistenz erhalten bleibt.

2. 1 ½ EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Seidentofu darin verteilen und ohne Rühren 5 Min. anbraten. Dann vorsichtig wenden, es sollte sich schon eine hellbraune Kruste gebildet haben. Noch ca. 10 Min. weiter braten, dabei gelegentlich wenden, bis der Tofu rundherum eine schön hellbraune Kruste bekommen hat, aber innen noch weich ist.

3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Alles in eine Schale geben, mit dem Balsamico und dem restlichen Öl mischen, salzen und pfeffern.

4. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und der Länge nach in schmale Spalten schneiden. Den fertig gebratenen Rührtofu mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocadospalten, marinierte Tomaten und Rührtofu nebeneinander in zwei Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten, Avocadoscheiben salzen und mit Pfeffer übermahlen. Sofort genießen! Dazu passt Mehrkornbrot, Toast oder Baguette.