

Rezept

Linsen-Shakshuka mit Tofu-Rührei und Basilikum

Ein Rezept von Linsen-Shakshuka mit Tofu-Rührei und Basilikum, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2 rote Paprika
2 EL Olivenöl	4 Tomaten
100 g rote Linsen	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer	300 g Natur-Tofu
2 Knoblauchzehen	2 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Kala Namak (ersatzweise Salz)	200 ml ungesüßter Pflanzendrink nach Wahl (z. B. Hafer- oder Sojadrink)
1 Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 12 g F, 18 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 1 cm groß würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Linsen waschen. Tomaten, Linsen und Paprikapulver zu den Paprika geben und ca. 2 Min. mitbraten. Dann mit 200 ml Wasser ablöschen und alles zugedeckt noch ca. 12 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Währenddessen den Tofu fein zerbröseln und in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, alles noch weitere 4 Min. braten. Den Tofu mit Kurkuma und Kala Namak würzen. Den Pflanzendrink dazugießen und leicht einkochen, bis ein sämiges Tofu-Rührei entstanden ist.
4. Zum Servieren Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Shakshuka auf Teller verteilen, das Tofu-Rührei daraufsetzen und mit Basilikum bestreuen. Dazu passen pro Person 1-2 Scheiben Vollkornbrot.