

Rezept

Rührtofu mit Paprika

Ein Rezept von Rührtofu mit Paprika, am 21.05.2026

Zutaten

2 weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
400 g Tofu	6-8 Kirschtomaten
5-6 braune Champignons	1 rote Paprika
1 EL Olivenöl	¼ TL Chilipulver
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer	Kala Namak (Schwefelsalz)
geräuchertes Paprikapulver	frische Kresse zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 10 g F, 12 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Tofu zerbröseln. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Den Tofu mit in die Pfanne geben und mit Chilipulver und Kurkuma würzen. Alles gut mischen, sodass der Tofu eine gleichmäßige gelbe Farbe annimmt. Dann noch ca. 3 Min. andünsten.
3. Anschließend Tomaten und Pilze hinzufügen und alles zugedeckt noch 5-10 Min. garen, sodass die Tomaten etwas einkochen. Den Rührtofu mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Kala Namak und 1 Prise Rauchpaprika kräftig abschmecken.
4. Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden. Den Rührtofu auf Teller verteilen. Mit Paprikastreifen und Kresse servieren. Dazu passt frisches Vollkornbrot und etwas Avocado. Wer es herzhafter mag, gibt beim Anbraten des Tofus einfach ein paar Stücke vegane Salami, Chorizo oder Vergleichbares dazu.