

Rezept

Tofu-Paprika-Omelett

Ein Rezept von Tofu-Paprika-Omelett, am 26.04.2024

Zutaten

1-2 Knoblauchzehen	1 große Zwiebel
200 g geräucherter Tofu (Reformhaus, Bioladen)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
3 TL Olivenöl	1 rote Paprikaschote
1/2 Bund Schnittlauch	100 g Mungobohnensprossen
4 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 353 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Tofu ca. 1 cm groß würfeln, in einer Schüssel mit Knoblauch, Zwiebeln, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl mischen, zugedeckt ca. 1 Std. marinieren.
2. Paprikaschote waschen, putzen und in ca. 1/2 cm große Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Eier und die Hälfte des Schnittlauchs mit Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Tofu in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl anbraten. Paprika ca. 3 Min. mitdünsten. Dann die Sprossen kurz mitdünsten. Die Eier gleichmäßig darüber gießen, bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. stocken lassen.
4. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Nochmals ca. 5 Min. braten, auf einen Teller geben, in Tortenstücke schneiden, mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren.