

Rezept

Tofu-»Rührei« mit Gemüse

Ein Rezept von Tofu-»Rührei« mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Handvoll Petersilienblätter
1 EL Olivenöl	150 g Tofu
2 EL Sojasauce	1 EL Zitronensaft
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer
Kala Namak (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 10 g F, 11 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 3 Min. glasig dünsten. Den Tofu in die Pfanne dazubröseln, Frühlingszwiebel und Paprika hinzufügen und alles ca. 5 Min. unter Wenden mitdünsten.
3. Zuletzt Sojasauce, Zitronensaft und Gewürze in einer Schale verrühren und über die Tofupfanne träufeln. Das vegane »Rührei« auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren. Nach Belieben mit 1 Msp. Kala Namak würzen, das sogenannte Schwarzsatz verleiht dem Rührei durch sein schwefelartiges Aroma einen an Eier erinnernden Geschmack.