

Rezept

## Tofu-»Rührei« mit Gemüse

Ein Rezept von Tofu-»Rührei« mit Gemüse, am 15.01.2025

### Zutaten

<b>1</b> kleine rote Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	<b>1 Handvoll</b> Petersilienblätter
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>150 g</b> Tofu
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 Msp.</b> 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.