

## Rezept

# Vegane Bauernfrühstücksbowl

Ein Rezept von Vegane Bauernfrühstücksbowl, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Pellkartoffeln vom Vortag	<b>4 EL</b> Öl
Salz	<b>1</b> Zwiebel
<b>4</b> große Essiggurken	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>400 g</b> Seidentofu	<b>1 TL</b> Kala Namak (Schwarzsatz)
<b>1 Glas</b> BBQ Jackfruit-Fruchtfleisch (330 ml)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 20 g F, 12 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Kartoffeln pellen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln darin bei großer bis mittlerer Hitze etwa 10 Min. anbraten. Dann salzen, aus der Pfanne nehmen, auf Bowls verteilen und im Ofen warm halten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurken in feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. In einer Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen. Zwiebel darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Den Tofu abgießen, mit dem Kala Namak verrühren, dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren. Die Jackfrucht in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.
4. Die Bowls aus dem Ofen nehmen. Jackfrucht und Tofurührei auf die Bowls verteilen und nebeneinander auf den Kartoffeln anrichten. Die Gurkenscheiben jeweils an einer Seite auslegen und alles mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.