

Rezept

Veganer Eierstich (Suppeneinlage)

Ein Rezept von Veganer Eierstich (Suppeneinlage), am 17.12.2025

Zutaten

| | |
|---|---|
| 200 g Seidentofu | 60 ml Sojamilch |
| 1 EL Hefeflocken | 50 g Speisestärke |
| 1 EL weißes Mandelmus (aus dem Bioladen) | ½ TL Kurkumapulver |
| 1 TL Salz | ½ TL frisch geriebene Muskatnuss |
| ½ TL Kala Namak | |

Außerdem:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 ofenfeste Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) oder 4 Souffléförmchen (à ca. 8 Ø) | vegane Margarine zum Einfetten |
|--|--------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auflaufform oder die Souffléförmchen mit Margarine einfetten.
2. Den Seidentofu kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Sojamilch, Hefeflocken, Speisestärke und Mandelmus dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Kurkuma, Salz, Muskatnuss und Kala Namak würzen.
3. Die Masse in die Auflaufform oder Souffléförmchen füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und in Würfel schneiden. Schmeckt gut in klarer Brühe.