

Rezept

Veganer Rührtofu mit Knusperwürfeln

Ein Rezept von Veganer Rührtofu mit Knusperwürfeln, am 11.11.2024

Zutaten

250 g Räuchertofu	8 EL Olivenöl
750 g Tofu natur Salz	1 1/2 TL Kurkumapulver
1 Bund Schnittlauch	400 g Seidentofu schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Den Räuchertofu in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. kross anbraten.

2. In einer großen Schüssel den Naturtofu mit den Händen oder einer Gabel zerbröseln. Mit Kurkuma vermischen und mit Salz würzen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den zerbröselten Tofu bei großer Hitze 7-8 Min. scharf anbraten. Dabei nicht zu oft umrühren, sondern besser warten, bis sich eine leichte braune Kruste gebildet hat.

3. Den Seidentofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob durchrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Wenn der Tofu in der Pfanne gut gebräunt ist, den Seidentofu und die Räuchertofuwürfel hinzugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 1 weitere Min. braten. Den Rührtofu mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch unterrühren.