

Rezept

Veganes Rührei

Ein Rezept von Veganes Rührei, am 27.06.2026

Zutaten

800 g Seidentofu (aus dem Bioladen)	1 EL neutrales Öl
4 EL weißes Mandelmus (aus dem Bioladen)	Pfeffer
Salz	1 TL Kurkumapulver
1/2 - 1 TL Kala Namak	1 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Seidentofu in einem Sieb 15 Min. abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu hineingeben und mit dem Pfannenwender in grobe Stücke teilen. Das Mandelmus esslöffelweise darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kala Namak würzen.
2. Die Tofustücke ca. 5 Min. ohne Wenden braten, bis die untere Seite leicht bräunt. Dann die Stücke vorsichtig mit dem Pfannenwender umdrehen und auf der anderen Seite in 5-6 Min. fertigbraten.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Rührtofu auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.