

Abendessen

Tofu-Spinat-Rührei



VEGAN LAKTOSEFREI ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 449 kcal

Kohlenhydrate: 11 g

Proteine: 38 g

Fette: 26 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 rote Zwiebel
- 2 mittelgroße Tomaten (ca. 240 g)
- 1 Handvoll Blatt- oder Babyspinat (frisch oder TK)
- 150 g Tofu Natur
- 1 TL Kurkuma
- 150 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 1 E Sojasauce
- 8 g Hefeflocken
- Pfeffer, Paprikapulver
- 7 ml Rapsöl

Optional:

- 1/2 TL Kala Namak (siehe Hinweis)



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten würfeln.
2. Tofu mit einem Küchenpapier trocken pressen. Dann diesen in einer flachen Schüssel mit Hilfe einer Gabel klein bröseln. Kurkuma, Sojajoghurt und Hefeflocken dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel hineingeben und glasig dünsten. Dann vorbereitetes Tofu-Rührei und Tomaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Spinat dazugeben und 1 weitere Minute braten. Mit Sojasauce ablöschen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und abschmecken.

Hinweis: Kala Namak (auch Schwarzsatz genannt) kommt aus der Indischen Küche und verpasst dem veganen Rührei den typischen Ei-Geschmack! Das vulkanische Steinsalz hat zwar zuerst einen sehr schwefelartigen Geruch (also in der Tat sehr nach hartgekochten Eiern), verliert diesen aber durchs Braten und ist in der veganen Küche als absolute Geheimzutat für ein veganes Tofu nicht mehr wegzudenken! Kala Namak ist in gut aufgestellten Supermärkten oft in der veganen Abteilung zu finden, ansonsten ist es oft im Reformhaus oder in Naturkostläden erhältlich.