

Veganes „Rührei“



Zutaten für 2 Portionen / Zeitaufwand ca. 10 Minuten

150 g fester Tofu natur und 50 g Seidentofu

alternativ 200 g fester Tofu natur und 1 EL Mineralwasser

1 TL Cashew- oder Mandelmus

Kokosöl / zum Anbraten

¼ TL Kurkumapulver / zum Gelbfärben

2-3 Prisen Kala Namak (Schwarzsatz) / für den Ei-Geschmack

Schnittlauch oder andere Kräuter

Zubereitung

- 1 Den festen Naturtofu mit der Gabel zerdrücken, so dass er wie krümeliges Rührei aussieht.
- 2 1 EL Kokosöl erhitzen und den Tofu scharf anbraten. Kurkuma zugeben, mit Kala Namak salzen und nochmals kräftig rührbraten (braten und gleichzeitig rühren). Seidentofu begeben unditerrühren.
- 3 Falls für das Rührtofu kein Seidentofu verwendet wird oder es zu trocken wird, 1-2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure begeben. Das macht es gleichzeitig luftiger.
- 4 Zum Schluss das Cashewmus uniterrühren, nicht mehr erhitzen – und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Kala Namak / Schwarzsatz / indisches Salz

Kala Namak ist ein Salz, das nach Schwefel riecht. Ideal, um den schwefeligen Geschmack von Eiern zu imitieren. Wem das nicht gefällt, kann an Stelle von Kala Namak Meersalz verwenden.