

REZEPT

Scrambled-Tofu



Kategorie: Frühstück / kleine Gerichte

Zubereitung: 15 Minuten

Portion: 2 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 200 g Naturtofu
- ✓ 2-3 TL Kurkuma
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kala Namak Salz
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ Sesamöl

NOTIZEN

ZUBEREITUNG

1. Tropfe den Natur-Tofu gut ab, wickle ihn in ein Tuch ein, und presse vorsichtig die restliche Flüssigkeit aus.

2. Zerbrösele den Tofu je nach gewünschter Konsistenz grob oder feiner in eine Schüssel. Gebe etwa 2-3 TL Kurkuma hinzu, sowie 1/2 TL Kala Namak und eine Prise Pfeffer. Rühre alles gut um und lasse es kurz ziehen.

3. Schneide die Zwiebel in feine Würfel und dünste sie kurz in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl an. Gebe dann die den Tofu hinzu, und brate alles an, bis es für Dich den gewünschte Grad an Bräunung hat.

4. Serviere den Scrambled-Tofu mit Rohkost, etwas Vollkornbrot und einem Dip, oder genieße ihn als Beilage zu einem deftigen Gericht.