
Tofu-Rührei



PORTIONEN

4



DAUER

20 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

400 g	Tofu
2	Zwiebeln
1	rote Paprika
100 ml	Wasser
100 ml	Kokosmilch
4 EL	Hefeflocken
4 Zehen	Knoblauch
2 TL	Honig
4 TL	Kräutersalz
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Kurkuma
beliebig	frische Petersilie
2 EL	Olivenöl



BESCHREIBUNG

Zerbröselter Tofu, mit Zwiebel, Knoblauch und Paprika bestückt, schmackhaft gewürzt ... mit ein paar Scheiben Vollkornbrot gibt das ein richtig leckeres Frühstück!

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel und Paprika mit 100 ml Wasser leicht andünsten.
3. Alle weiteren Zutaten außer der Petersilie und dem Olivenöl hinzugeben und alles 5 Minuten braten.
4. Nun die Petersilie und das Öl hinzugeben und noch kurz etwas weiterbraten.
5. Warm oder kalt als Beilage oder auf Brot genießen.