



VEGANES RÜHREI MIT AVOCADO UND GRILLGEMÜSE

(Start in den Tag)

Das perfekte Sonntags- oder Katerfrühstück :-)

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

Veganes Rührei

200g Tofu, natur.

200g Seidentofu

2 EL Pflanzenöl

(optional 10g vegane Butter)

3 kleine Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

1 TL Hefeflocken

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Kurkuma

1 TL Tamari o. helle Sojasauce

Prise schwarzer Pfeffer

1 TL Kala Namak Salz

(alternativ konventionelles Salz)

Grillgemüse

2 EL Pflanzenöl

1 Zucchini

1 rote Paprika

1 Frühlingslauch

1/2 Zehe Knoblauch

Prise Salz

1 Avocado

Anleitung

1. Den Tofu in grobe Scheiben schneiden und mit den Händen grob zerbröseln.
2. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden den fein geriebenen Knoblauch (über eine Käseibe oder eine Mikropplane) in Pflanzenöl (und veganer Butter) farblos anschwitzen. Den Tofu, die Hefeflocken, Paprikapulver und den Kurkuma dazugeben und mit anrösten.
3. Mit Kala Namak (Salz), Sojasauce und schwarzem Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit die Zucchini und die rote Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und in Pflanzenöl scharf anbraten. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, dazugeben und mit Salz abschmecken. Die Avocado in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Grillgemüse und dem veganen Rührei anrichten.

TIPP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Wenn Ihr nur festeren Tofu verwendet wird das Rührei etwas fester und trockener. Dann könnt Ihr auch noch ein paar EL Pflanzenjoghurt hinzugeben.
- Anstelle des Kala Namak könnt Ihr auch normales Salz verwenden. Kala Namak ist geschwefeltes Schwarzsatz aus Indien und verleiht unserem Rührei ein „Ei-Aroma“.