

Rezept Veganes Rührei

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Die etwas andere, aber nicht weniger schmackhafte Alternative zum Klassiker am Frühstückstisch

Beschreibung

Zutatenliste

Zutaten

200 g	Tofu (natur) (Eigenbeschaffung)
1 Stck.	Schalotte (Eigenbeschaffung)
2 TL	Hefeflocken (Eigenbeschaffung)
50 g	Selbstgemachter Sojajoghurt (Eigenbeschaffung)
	Kala Namak (oder normales Salz), nach Geschmack (Eigenbeschaffung)
1 Prise	Kurkuma, für die Farbe (Eigenbeschaffung)
1 Prise	Pfeffer, nach Geschmack (Eigenbeschaffung)
	Paprikapulver, edelsüß, nach Geschmack (Eigenbeschaffung)

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine feine Stücke schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Währenddessen den Tofu auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen. Anschließend den Tofu mit einer Gabel zerbröseln, zu den leicht angeschwitzten Zwiebeln in die Pfanne geben und für 4 bis 5 Minuten mitbraten.
3. Nun die Hefeflocken und Gewürze (Kurkuma, Pfeffer und auf Wunsch etwas Paprikapulver) dazugeben und gut miteinander vermischen.
4. Danach den selbstgemachten Sojajoghurt dazu geben und alles für 3 weitere Minuten auf niedriger Hitze ziehen lassen.
5. Zum Schluss noch das Kala Namak oder das normale Salz hinzugeben und alles noch einmal gut miteinander vermengen.
6. Am besten warm servieren.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100439
Eigenschaften	vegetarisch, vegan
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:15
Variante	250 g
Package Amount	250.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zutaten

Paprikapulver, edelsüß	0,00 €
Pfeffer	0,00 €
Kurkuma	0,00 €
Kala Namak (oder normales Salz)	0,00 €
Selbstgemachter Sojajoghurt	0,00 €
Hefeflocken	0,00 €
Schalotte	0,00 €
Tofu (natur)	0,00 €

