



Veganes „Rührei“ mit Kala Namak

Zutaten für 2 Personen:

200 g Tofu, natur
30 g Seidentofu
1 EL Öl, Albaöl oder Öl nach Wahl
1 kleine Zwiebel
etwas Kurkuma, für die Farbe
Kala Namak, indisches Schwarzsatz

Zubereitung:

Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken, Zwiebel würfeln. Albaöl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebel im heißen Öl glasig braten, dann den zerdrückten Tofu dazu geben und ein paar Minuten unter Rühren anbraten.

1/2 TL Kurkuma unterrühren und kurz weiterbraten. 2-3 EL Seidentofu in große Würfel schneiden und in die Pfanne geben, nicht verquirlen. Stücke mit einem Kochlöffel etwas kleiner drücken, so dass sie Ähnlichkeit mit dem Eiweiß in einem echten Rührei haben.

Zum Schluss das Kala Namak darüber streuen und kurz unterrühren.

Tip: Das Salz sollte zum Schluss hinzugefügt werden. Brät man es zu lange, verliert es sein leicht schwefeliges Aroma, das den "echten" Rührei-Geschmack verleiht.

Das „Rührei“ kann auch mit Gemüse wie Champignons oder Tomaten verfeinert werden.