Mediterranes Tofu-Omelett mit Champignons und Tomaten

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Champignons, braun	250 g
Cherrytomaten	250 g
Pflücksalat	50 g
Tofu, natur	400 g
Sojadrink	300 ml
Speisestärke	3 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Öl	5 EL
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen und abtropfen lassen. Tofu abgießen und grob würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Tofu mit Sojadrink, Speisestärke und Mehl fein pürieren. Weiße Frühlingszwiebeln unterrühren und Masse würzig mit Salz, Pfeffer, Curry und Kräutern der Provence würzen, sodass sie leicht gelb wird.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Tofu-Masse dünn in die Pfanne gießen. Teig ca. 3–4 Min. ausbacken, vorsichtig wenden und nochmals ca. 3–4 Min. goldbraun backen. Omelette auf einen Teller rutschen lassen und Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

4. Pfanne auswischen und erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 4 Min. anbraten. Grüne Frühlingszwiebeln und Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

5. Tofu-Omelette auf Tellern anrichten und mit Pilzen, Tomaten und Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g