Veganes Rührei aus scrampled Tofu

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Tofu, natur	200 g
Räuchertofu	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kurkuma	0.25 TL
Vegane Butter-Alternative	2 EL
Veganer Frischaufstrich, Natur	3 EL
Vemondo Reibegenuss	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

2. Beide Tofu abtropfen und trocken tupfen. In einer Schüssel Tofu mit den Händen oder einer Gabel grob zerkleinern (ruhig kleinere und größere Stücke, damit es wie beim „richtigen“ Rührei aussieht). Tofu mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

3. In einer Pfanne 2 EL pflanzliche Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Tofu mit Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5–6 Min. rundherum anbraten.

Tipp: Optional kannst du auch noch Pilze oder halbierte Cherrytomaten mit zugeben.

4. Veganer Streichgenuss und Reibegenuss zum Tofu geben und ca. 2 Min. verrühren. Scrambled Tofu mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Schmeckt am besten auf Brot oder mit Tortillas und noch mehr veganem Reibekäse serviert.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	226 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g