

Veganes Rührei

Zutaten

Rührtofu:

1 Zwiebel
400 g Tofu, natur
200 g Tofu, geräuchert
200 g Seidentofu
100 ml Vegane Sahne
½ TL Kurkuma
1 – 1,5 TL Kala Namak
½ TL Salz
1 TL Pfeffer, frisch
2 EL Nährhefe
Etwas Olivenöl

Tomaten in Sauce:

1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
Etwas Zucker
1 EL Tomatenmark
200 g Tomatenpassata
4 EL Rohrzucker
1 EL Tamari
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
300g Kirschtomaten

Zubereitung

Zwiebel würfeln und mit Olivenöl und einer Prise Rohrzucker glasig anschwitzen. Tofu abtropfen und mit den Händen grob zerbröckeln. Tofu und Zwiebeln miteinander vermengen.

Seidentofu, Sahne, Kurkuma, Kala Namak, Salz, Pfeffer und Nährhefe im Mixer zu einer flüssigen Masse mixen.

Die Tofumasse mit der flüssigen Masse vermengen. Den Rührtofu nun in eine Pfanne geben, mit Olivenöl beträufeln und erhitzen. Nochmal mit Gewürzen abschmecken und schließlich servieren. Wichtig: Gib vor dem servieren nochmal Kala Namak frisch drauf, damit sich der typische Schwefelgeruch und -geschmack ausbreitet. Dieser verfliegt nämlich schnell.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Gut zu wissen:

Beim Rührtofu steht und fällt alles mit dem Tofu. Achte darauf weichen Tofu zu kaufen.

Die kalte Rührtofumasse hält sich in einer luftdicht verschlossenen Packung ca. eine Woche im Kühlschrank. Du musst daher nicht die ganze Masse erhitzen, sondern nur so viel wie du benötigst.

Tomaten in Sauce:

Zwiebel würfeln, mit etwas Öl und einer Prise Zucker glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mitanbraten.

Tomatenpassata, Zucker und Tamari hinzugeben und umrühren. Alles ein wenig köcheln lassen.

Danach die Kirschtomaten waschen und hinzugeben. Wieder auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.