

VEGANE Eierspeise / Rühreier von Michaela

Das Rührei ist aus Tofu gemacht.

Wichtig für das perfekte Rührei ist ein weich, eingelegter Naturtofu, hier macht sich gute Qualität besonders bemerkbar. Ist der Naturtofu sehr trocken, dann kann man noch etwas Seidentofu dazu mischen.

Basic-Zutaten:

- Olivenöl
- 500g Naturtofu (ca. 2-3 Portionen)
- Zwiebeln
- Peperoni, für die Scharfen unter euch
- Curcuma
- Kala Namak Salz (Schwarzsatz)
- Pfeffer
- Petersilie



Zutaten nach Belieben:

- Grüner Spargel
- Tomaten
- Paprika
- Champignon
- what ever ... hier sind keine Grenzen gesetzt 😊

Kochzeit: 10 – 15 Minuten

Pfanne mit Olivenöl und den Tofu mit den Fingern zerbröckeln, Zwiebeln und Peperoni klein schneiden und dazu geben. Unter ständigem rühren anbraten. Wenn die Zwiebeln weich werden dann Curcuma und Kala Namak Salz hinzufügen. Pfeffer und Petersilie am Ende hinzufügen.

HINWEIS:

Curcuma macht die gelbe Färbung ist aber im Geschmack eher herb, daher vorsichtig antasten und bei Bedarf nachwürzen.

Das Kala Namak Salz hat einen intensiven Eigengeschmack (Schwefelgeschmack), deshalb lieber zuerst wenig davon nehmen man kann immer noch nachwürzen.

Wenn die Masse die gewünschte Konsistenz hat, abschmecken und servieren. Wäre hier der Tofu zu trocken, dann könnte man hier noch Seidentofu oder einen Schuss Hafer-Cuisine beimengen.

TIPP:

Rührei mit Nudeln vermischt, ergeben besonders gute Eiernudeln. Eventuell noch mit einen Schuss Kokosnuss-Milch oder Kokos-Cuisine sahniger machen. Dazu einen grünen Salat und die Welt ist wieder in Ordnung 😊