



Veganes Rührei

Morgen ist Wochenende. Wie wäre es mal mit einem veganen Rührei zum Frühstück? Dieses Rezept stammt aus dem Kochbuch von Susann Losseff. Sie ist Küchenchefin in der Jugendherberge Düsseldorf und möchte mehr Abwechslung und fleischlose Alternativen auf den Tisch bringen. Probier es doch mal aus!

Zutaten für 10 Personen 750 g Tofu 5 kleine Zwiebeln 2,5 Paprikaschoten 3 EL Kräutermischung (Petersilie, Basilikum, Koriander, Dill, Schnittlauch) Kurkuma (Pulver) 5 EL Sonnenblumen-Öl Salz und Pfeffer

Zutaten für 10 Personen

Den Tofu in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen und in Würfel schneiden. Dann die Zwiebel waschen, schälen und ebenfalls würfeln.

Das Sonnenblumen-Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofustücke darin anbraten, bis sie goldgelb sind. Dann den fertigen Tofu mit Kurkuma würzen.

Nun das restlichen Gemüse zufügen und 5 Minuten anbraten. Mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fertige Rührei anrichten und genießen.