

XUNG ÄSSE

VEGANES RÜHREI

Zutaten für 2 Personen

400 g Bio Tofu Karma (Coop)

1 EL mildes Sonnenblumenöl

½ TL Kurkuma

1 EL stilles Mineralwasser

1 ½ EL weißes Mandelmus (gibt's im Bioladen oder Reformhaus)

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Vollkornbrötchen

Außerdem:

Schnittlauchröllchen und Tomatenviertel zum Garnieren

So geht's: Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Minuten mit Kurkuma anbraten. Mineralwasser und Mandelmus dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Vollkornbrötchen halbieren. Tofu-Rührei darauf mit einigen Schnittlauchröllchen und Tomatenvierteln garniert servieren.