

Veganes Rührei von Lea Beutter

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Pfeffer, Paprika, Salz, Kurkuma

200 g Tofu

100 g Jogurt VEGAN

1.0 Stück Zwieback

100 kg Hefeflocken

Beginne damit, den Tofu mit einem Papiertuch trocken zu tupfen. Dann zerbröckle ihn mit deinen Händen oder zerkleinere ihn einer Gabel in mundgerechte Stücke. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die gehackten Zwiebeln etwa 2 Minuten lang an, bis sie glasig sind. Gib anschließend den Tofu dazu und brate ihn unter gelegentlichem Rühren weitere 4-5 Minuten an.

Streue nun die Hefeflocken, Kurkuma, Pfeffer und Paprikapulver gleichmäßig über den Tofu und vermenge alles gut. Danach den Sojajoghurt einrühren. Schalte die Hitze runter und lasse das Ganze 2-3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Zum Schluss kannst du dein veganes Rührei Salz würzen. Bitte stelle sicher, dass du dies erst am Ende tust, um sicherzugehen, dass das Salz dem Tofu nicht die Feuchtigkeit entzieht.