



# Tofurührei mit Zwiebel, Paprika & Champignons

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 15 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

- 2-3 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 200 g Tofu natur
- 50 g Räuchertofu
- 50 g Zwiebel
- 100 g Steinchampignons
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 halbe rote Paprika
- 100 g Seidentofu
- 0,5 - 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch in Röllchen geschnitten
- Eine Prise Schwefelsalz "Kala Namak" (optional)

## Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Tofu zerbröseln bzw. mit einer Gabel zerdrücken. Räuchertofu würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Champignons in feine Scheiben, Frühlingszwiebel in Röllchen und die Paprika in kleinere Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu kurz scharf anbraten. Dann Zwiebel- und Räuchertofuwürfel hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Champignons, Frühlingszwiebeln und Paprika hinzufügen und ebenfalls leicht abbraten.
3. Wenn das Gemüse und die Pilze ein wenig angebraten sind, den Seidentofu mit einer Gabel unterheben. Dabei Kurkuma einstreuen und so lange mit unterheben, bis die Masse ungleichmäßig gelb ist. Tipp: Das Tofurührei nicht zu gleichmäßig mit dem Kurkuma einfärben. Denn ein "normales Rührei" ist ja auch nicht gleichmäßig gelb, sondern ebenfalls leicht gelb-weiß.
4. Das Tofurührei nach Belieben mit Salz und grobem, buntem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit frischen Schnittlauchröllchen bestreut servieren. dazu Toast mit Margarine servieren.

Tipp: Wer das leicht schwefelige Räuchersalz "Kala Namak" besitzt, sollte ganz zum Schluss etwas davon über das Tofurührei streuen. Damit wird die "Rührei-Illusion" perfekt (Allerdings möchte ich nochmals betonen, dass das Tofurührei auch ohne Kala Namak absolut großartig schmeckt, ein bisserl weniger stark nach "Ei" eben. Manch Einem mag das Schwefelige aber sogar zu viel sein. Man sollte sich da ganz vorsichtig, geschmacklich individuell vortasten.