

Veganer Rührtofu

Zutaten | 2-3 Portionen

200 g Naturtofu
25 g Kichererbsenmehl
125 ml pflanzliche Milch
2 EL Hefeflocken
1 TL Kurkuma
1 TL Paprika
1 TL Kala Namak Salz
1 rote Zwiebel
Salz & Pfeffer
Schnittlauch oder Kresse
vegane Butter zum Braten

So geht's:

1. Kichererbsenmehl und pflanzliche Milch in einer Schüssel verrühren. Den Naturtofu mit den Händen zerbröseln und in die Mehlmischung geben. Hefeflocken, Kurkuma, Paprikapulver und Kala-Namak-Salz dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
2. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Vegane Butter einer großen Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 2-3 Minuten anschwitzen, oder bis sie glasig sind.
3. Nun den Rührtofu dazugeben und ca. 5-10 Minuten anbraten, bis er ein bisschen Farbe bekommt. Mit Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

Guten Appetit!