



Vegane Eierspeise

🕒 10–15 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt wird der Tofu mit einem Stück Küchenrolle gut trocken getupft. Danach mit den Händen oder einer Gabel in grobe Stücke zerbröseln.
- 2 Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu anschließend hinzugeben. Mit dem granulierten Zwiebel würzen und für 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten.
- 3 Anschließend die Hefeflocken, Curcuma, eine Prise Pfeffer und das Paprikapulver darüber streuen und gut verrühren. Danach das Sojajoghurt hinzugeben und unterrühren. Bei niedriger Hitze für 2–3 Minuten ziehen lassen.
- 4 Zuletzt nun mit einer Prise Kala Namak würzen und mit frischen gehackten Kräutern servieren.

Zutaten 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Naturtofu
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Hefeflocken
75 g	Sojajoghurt, natur (ungesüßt)
1 Prise	Kala Namak
0.5 TL	♦ Curcuma gemahlen
0.5 TL	♦ Paprika edelsüß spezial
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz

