

Würziges Rührei (vegan)

100 g	Seidentouf
½ EL	Sojadrink
½ TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 St	kleine Frühlingszwiebel
2 St	kleine Tofuwürstchen
1 EL	Rapsöl
2 Scheiben	Toastbrot

1. Den Seidentofu mit einer Gabel in ca. 2 cm kleine Stücke zerpflücken und in einen tiefen Teller geben. In einer Schüssel den Sojadrink mit den Gewürzen verrühren und über den Tofu giessen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen
2. Die Frühlingszwiebel putzen, das letzte Stück vom Grün abschneiden, den Rest fein hacken. Die Tofuwürstchen in feine Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Würstchen darin ca. 4 Min. anbraten und herausnehmen. Dann die Tofumasse in der Pfanne ca. 4 Min. anbraten, bis sich eine braune Kruste bildet. Würstchen wieder dazugeben und unter Rühren mitbraten. Das Rührei auf zwei Tellern anrichten und mit den Toastbrotenscheiben servieren.

Variante

Das Rührei schmeckt auch ohne Würstchen sehr gut – stattdessen ein paar Kirschtomaten mitschmoren!

Quelle:

Ruediger Dahlke

Vegan für Einsteiger

In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

128 Seiten mit Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 12,99 € (D) / € 13,40 (A) / 19,50 sFr

ISBN 978-3-8338-3796-8

Erscheinungstermin: Februar 2014

Vegan auf Probe: Das 4-Wochen-Programm



e Auch als eBook erhältlich.

Tofucreme mit Beeren (vegan)

150 g Sojajoghurt
200 g Seidentofu
2 EL Ahornsirup
200 g frische Beeren der Saison (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
Puderzucker

1. Den Sojajoghurt mit dem Seidentofu und dem Ahornsirup in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Die Beeren verlesen, evtl. von den Stielen befreien und auf einem Sieb vorsichtig abspülen. Ein paar davon für die Garnitur beiseite stellen.
3. Die Hälfte der Tofucreme auf 2 Schälchen verteilen, die Beeren darauf streuen und mit der übrigen Creme bedecken. Mit den beiseite gestellten Beeren garnieren. Nach Belieben Puderzucker darüber streuen.

Variante

Wenn Sie ein paar Löffel Knuspermüsli unter die Creme schichten, bekommt sie ganz schnell mehr „Biss“.

Quelle:

Ruediger Dahlke

Vegan für Einsteiger

In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

128 Seiten mit Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 12,99 € (D) / € 13,40 (A) / 19,50 sFr

ISBN 978-3-8338-3796-8

Erscheinungstermin: Februar 2014

Vegan auf Probe: Das 4-Wochen-Programm

 Auch als
eBook
erhältlich.



Tofu Ragout (vegetarisch)

400 g	Tofu	in Ragout-Stücke schneiden
		Marinade:
½ EL	Zitronensaft	
½ EL	Oel	
½ EL	Sojasauce	
1 Prise	Salz	verrühren, Tofu-Ragout darin marinieren, bis es die Marinade aufgenommen hat (dauert ca. 1 Std.)
		Ragout:
500 g	Kohlrabi	in Scheiben schneiden und im Dampf knackig garen
wenig	Oel	in der Bratpfanne erhitzen und Tofu kräftig anbraten, dann herausnehmen
1 St	Zwiebel (gross)	in Streifen schneiden
1 St	Rüebli	mit grober Raffel reiben
		kurz dämpfen
1 EL	Mehl	darüber streuen und mit
5 dl	Gemüsebrühe	ablöschen
1 dl	Halbrahm	darüber geben und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln.
		Kohlrabi und Tofu begeben und nur kurz erwärmen.
1 Bund	Schnittlauch	fein geschnitten darüber streuen