



Rührei

- perfekter Sonntagmorgen
- proteinreich
- 30 Minuten

1. Die Räucherwurst in kleine Würfel schneiden. In einer heissen Pfanne mit etwas Öl so lange anbraten, bis sie aussen knusprig sind.
2. Den Räuchertofu in einer grossen Schüssel mit den Händen gut zerdrücken, bis keine grossen Stücke mehr übrig sind. Kurkuma dazugeben. Maizena im kalten Wasser anrühren und ebenfalls zum Tofu geben (eine glitschige, aber feste Masse soll es werden).
3. Nun noch die Räucherwurstwürfel dazugeben, kurz umrühren und alles in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, ca. 10 Minuten. Regelmässig umrühren.
4. Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit etwas Öl gut anbraten. Petersilie klein schneiden, Tomaten vierteln und mit dem schwarzen Salz ganz am Schluss zum Rührei in die Pfanne geben.

Zutaten für 4 Personen

300g Räucherwurst/Salami

350g Räuchertofu

2 TL Kurkuma

2 dl Wasser

4 TL Maizena

1 Bund Petersilie

200g Datteltomaten

2 TL schwarzes Salz (Kala Namak)

1 Zwiebel



vegan.ch