



## SCRAMBLED-TOFU-BROT MIT TOMATEN-RUCOLA-SALSA

- EIN REZEPT AUS  
"VEGAN KLISCHEE ADE"

Zutaten für 2-3 Personen:

### Scrambled-Tofu-Brot

1	Zwiebel, geschält
200 g	Tofu, natur
200 g	Räuchertofu
2 kleine	Stangen Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
n. Bedarf	Salz
n. Bedarf	frisch gemahlener Pfeffer
je 2	Scheiben Vollkornbrot, getoastet

### Protein-Kala-Namak-Creme

160 g	gekochte Kichererbsen
160 ml	milde Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2 EL	Würzhefeflocken (z. B. von Naturata oder Ernteseegen)
2 TL	Kala Namak (Alternativ: normales Salz)
1/4 TL	gemahlene Kurkuma

### Salsa

10	Kirschtomaten
20 g	Rucola
1 EL	Ahornsirup oder Dattelcreme
1	kleine reife Avocado, gewürfelt
2 EL	Zitronen- oder Limettensaft





### Zubereitung:

Die Zwiebel feinwürfeln. Den Staudensellerie waschen und ebenso in sehr feine Würfel schneiden. Beide Tofusorten mit der Hand fein zerbröseln. Nun eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Die Tofu-Krümel in die Pfanne geben und das Olivenöl darüber träufeln. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben, sowie den Sellerie. Alles gut vermischen und bei starker Hitze 3 Minuten kräftig anbraten, dabei immer wieder umrühren. Nun die Hitze reduzieren und alles 8 weitere Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Alle Zutaten für die Protein-Kala-Namak-Creme in den Mixer geben und glatt pürieren.

Für die Salsa die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Rucola feinschneiden und zusammen mit den Kirschtomaten, Ahornsirup, Avocado, sowie Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Kala-Namak-Creme unter den Tofu mischen und die Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Masse nicht mehr flüssig aussieht. Die Tofumischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vollkornbrote auf Teller legen und den Scrambled-Tofu darauf verteilen.

Die Brote mit der Salsa garnieren und genießen.

### Tipp:

Man kann ebenso noch frische Petersilie verwenden (ca. 5 Stängel), welche viel Vitamin C enthalten. Die Petersilienstängel gerne kleinschneiden und mitanbraten. Die feingeschnittenen Blätter zum Schluss unter die Tofumischung rühren.

### Abwandlungen:

- Zu dem Scrambled-Tofu passen auch sehr gut gebratene Pilze, grüner Spargel oder Tempeh-Streifen.
- Anstatt Rucola kann man auch Basilikum für die Salsa verwenden. Oder man lässt dies ganz weg und rührt unter die Tofumischung noch etwas frischen Spinat und serviert eine einfache Tomaten-Salsa dazu.
- Man kann auch in kleine Würfel geschnittene grüne oder gelbe Zucchini mit hineingeben in die Pfanne, nach dem Anrösten der Zwiebeln und des Selleries.
- Mit dem Scrambled-Tofu und der Salsa, kann man auch sehr gut einen Taco bzw. Tortilla füllen, oder ein Croissant zum Frühstück!

