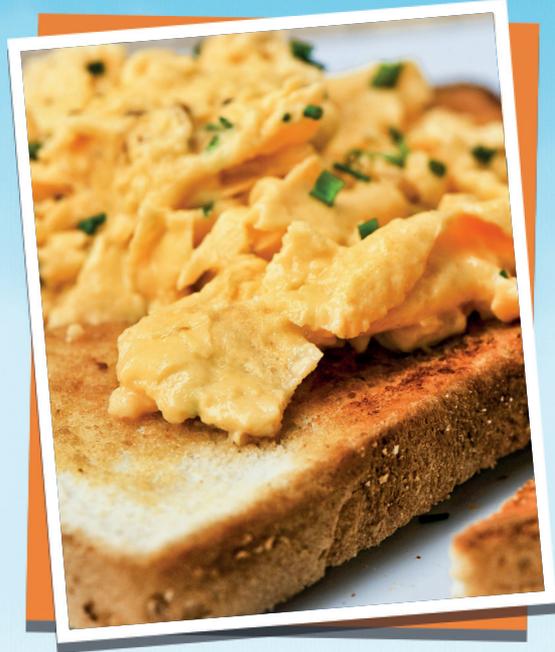


Das brauchst du:

- 800 g Tofu natur
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch und etwas Kurkuma
- eventuell einen Schluck Milch oder Sojadrink
- eventuell Gemüse, z. B. Tomaten, Paprika oder Champignons



So geht's:

1. Zum Frühstück Rührei, obwohl du eine Hühnerei-Allergie hast? Probier es aus! Als Erstes musst du den Tofu zerbröseln. Nimm dazu entweder die Hände oder eine Gabel.
2. Lasse deine Eltern dann eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Bratet den zerbröselten Tofu darin mit wenig Kurkuma an. Das Gewürz sorgt für die typische gelbe Farbe, die du vom Rührei kennst. Ihr könnt den Tofu braten, bis er leicht gebräunt ist.
3. Je nach Geschmack kannst du dann noch kleingeschnittenes Gemüse und einen Schluck Milch dazu geben, damit es saftiger wird. Schmecke dein „falsches Rührei“ mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch so ab, wie du es magst.



Tipp:

Wenn du es noch herzhafter magst, kannst du auch etwas kleingeschnittenen Räuchertofu dazu geben. Diese geräucherte Version des Tofu ist schön würzig im Geschmack.

