



Scrambled Tofu „wie Rührei“

Zutaten für 3 Personen:

- 300g Tofu (Natur)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl zum Braten
- 8 EL Sojajoghurt
- 2 TL Schwefelsalz ("Kala Namak")
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Paprikapulver
- Pfeffer
- Kräuter (frisch oder TK)

Tofu zerkrümeln (mit Fingern oder Gabel), Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Tofu 5 Min. braten.

Hitze auf niedrigste Stufe drehen, Gewürze (außer Schwefelsalz) zugeben, dann Sojajoghurt unterheben. 3 Min. köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Mit Schwefelsalz abschmecken und Kräuter unterrühren.

Schwefelsalz (Kala Namak) verleiht dem Tofu einen Geschmack nach Ei. Man bekommt es im Supermarkt oder Bioladen.



Regionale Hülsenfrüchte



Soja, Erbsen,
Linsen, Lupinen,
verschiedene
Bohnen... sie alle
wachsen direkt vor
unserer Haustür!

Was steckt drin?
20-35% Protein,
verschiedene Vita-
mine, Mineralstoffe
und Ballaststoffe.

Naturtofu ist relativ ge-
schmack- und geruch-
los. Das macht ihn
aber nicht langweilig,
sondern zur perfekten
weißen Leinwand für
unterschiedlichste
Würzung!

Sojaprotein hat die
höchste biologische
Wertigkeit unter den
Pflanzenproteinen.



Landkreis
Emmendingen



Ernährungstage 2022