

# Rührtofu

## Zutaten (2 Personen):

- Circa 200g Tofu Natur
- Circa 50g Tofu geräuchert
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 2 1/2 Teelöffel Currypulver
- Schnittlauch
- Petersilie
- Basilikum
- 2 Tomaten
- Ein paar Champignons
- Etwas Hafer- oder Sojasahne



## Zubereitung:

- Tofu Natur in einer Schüssel zerbröseln und ordentlich mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen.
- Einen Schuss Sojasahne dazugeben und gut verrühren
- Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten
- Nach ca. 3 Minuten gehackte Zwiebeln und Champignons dazugeben
- Nun die gewürzte Naturtofumischung dazugeben, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und gepressten/gehackten Knoblauch dazu, sowie die geviertelten Tomaten.
- Alles ein paar Minuten anbraten und immer wieder wenden
- Tipp: Mit einem mit Margarine bestrichenen Vollkornbrötchen servieren und genießen!

