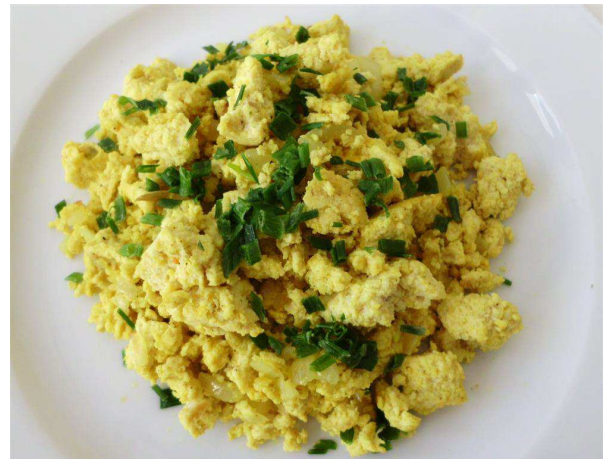


Nr. 55: Tofu à la Rührei

- schneller Sattmacher -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Zwiebel	60 g
1	Packung	Tofu	200 g
1	Esslöffel	Olivenöl	15 g
1	Teelöffel	Kurkuma	1 g
½	Teelöffel	Salz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
1	Esslöffel	Sojasoße	15 g
2	Esslöffel	Schnittlauch	10 g

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und den Tofu mit den Händen zerbröseln.
Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl anbraten und den Tofu hinzugeben.
Das Gericht mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten den Tofu mit Sojasauce beträufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Anstatt Kurkuma kann auch Currypulver verwendet werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Lauchzwiebeln und Tomaten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	139 kcal
Eiweiß (Protein)	11,2 g
Fett	9,2 g
Kohlenhydrate	3,2 g