

Scrambled-Tofu-Brot mit Tomaten-Rucola-Salsa

 für 3 Portionen

Scrambled-Tofu-Brot: 1 Zwiebel, geschält | 200 g Tofu | 200 g Räuchertofu
2 kleine Stangen Staudensellerie | 1 EL Olivenöl | 5 Stängel Petersilie | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | je 2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
Kala-Namak-Creme: 2 TL Kala Namak (s. Tipp) | ¼ TL gemahlene Kurkuma
160 g gekochte Kichererbsen (s. S. 191) | 160 ml milde Gemüsebrühe | 1 EL Olivenöl
2 EL Würzhefeflocken
Salsa: 10 Kirschtomaten | 20 g Rucola | 1 EL Dattelcreme (s. S. 97) | 1 kleine reife Avocado, gewürfelt | 2 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion: 658 kcal | 60,5 g KH | 28,6 g Fett | 39,3 g Protein | 19,6 g Ballaststoffe | 1,1 g ALA
2508 mg Lysin | 405 mg Kalzium | 5,6 mg Zink | 9,7 mg Eisen | 0,5 mg B2 | 0,1 mg RÄ | 20 µg Jod | 1,9 g Salz

Die Zwiebel fein würfeln. Beide Tofusorten mit der Hand fein zerbröseln. Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Tofukrümel, Sellerie und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und das Olivenöl darüberträufeln. Alles gut vermischen und bei starker Hitze 3 Minuten kräftig anbraten, dabei immer wieder umrühren. Dann die Hitze reduzieren und alles weitere 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Petersilie fein schneiden.

Alle Zutaten für die Kala-Namak-Creme in den Mixer geben und glatt pürieren. Für die Salsa die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Rucola fein schneiden, zusammen mit Kirschtomaten, Dattelcreme, Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mischen.

Die Kala-Namak-Creme und die Petersilie zum Tofu geben, untermischen 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 die Tofumischung darauf verteilen. Die Brote mit der Salsa garnieren und genießen.

BASTIS TIPP

Es gibt so viele unterschiedliche Tofumarken mit sehr großen Qualitätsunterschieden. Testet einfach durch, bis Ihr eure Marke gefunden habt.

Bei Kala Namak handelt es sich um ayurvedisches Schwefelsalz, das einen starken eiähnlichen Geschmack und Geruch hat.

VARIATION

Seid mutig und variiert den Scrambled Tofu mit Gewürzen, Gemüse und Kräutern. Er schmeckt gut mit Pilzen und Zucchini, aber genauso mit eingelegten Kapern, Oliven und einer großen Handvoll Basilikum.