

Tofu-Rührei mit Tomaten und Rucola

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Öl
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 0,5 TL gemahlene Kurkuma
- 0,5 TL Kala Namak
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Pfeffer
- 60 g Sojajoghurt
- 1 Schuss Olivenöl

Tofu mit den Händen in eine Schüssel bröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer bis großer Hitze circa 7 Minuten unter Rühren anbraten.

Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und gut trocken schleudern. Rucola und Tomaten auf Teller verteilen.

Tofu mit Kurkuma, Kala Namak, Pfeffer und Chili würzen und nochmals gut vermischen. Joghurt unterrühren und das Tofu-Rührei auf dem Rucola anrichten. Nach Belieben noch mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 210 kcal, 13 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 19.06.2022

Koch/Köchin: Marion Kiechle

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen