



Frühstückstofu

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, weiß	350 g
Tofu, natur	600 g
Bio Zitronen	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Sojasauce	2 EL
Kurkuma	1 TL
Olivenöl	3 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Salz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tofu in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Zitrone abwaschen und ca. 1 TL Schale abreiben. Ingwer schälen und fein schneiden.
2. In einer Schüssel Ingwer, Sojasauce, Kurkuma und 1 EL Öl vermischen. Tofu in die Marinade geben und ca. 5 Min. darin ziehen lassen.
3. In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. darin anbraten. Pilze und Tofu hinzugeben und für weitere ca. 4–5 Min. braten. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zitronenschale und Salz abschmecken.
4. Währenddessen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Roggenbrotscheiben nach Belieben tosten. Frühstückstofu auf Teller anrichten, mit Schnittlauch garnieren und mit Roggenbrotscheiben servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	445 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g