



# Mediterranes Tofu-Omelett mit Champignons und Tomaten

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍳 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Frühlingszwiebeln                | 0.5 Bund |
| Champignons, braun               | 250 g    |
| Cherrytomaten                    | 250 g    |
| Pflücksalat                      | 50 g     |
| Tofu, natur                      | 400 g    |
| Sojadrink                        | 300 ml   |
| Speisestärke                     | 3 EL     |
| Weizenmehl, Type 405             | 3 EL     |
| Salz                             |          |
| Pfeffer, schwarz gemahlen        |          |
| Currypulver                      |          |
| Kräuter der Provence, getrocknet |          |
| Öl                               | 5 EL     |
| Zucker                           |          |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/  
Pürierstab

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen und abtropfen lassen. Tofu abgießen und grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Tofu mit Sojadrink, Speisestärke und Mehl fein pürieren. Weiße Frühlingszwiebeln unterrühren und Masse würzig mit Salz, Pfeffer, Curry und Kräutern der Provence würzen, sodass sie leicht gelb wird.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Tofu-Masse dünn in die Pfanne gießen. Teig ca. 3–4 Min. ausbacken, vorsichtig wenden und nochmals ca. 3–4 Min. goldbraun backen. Omelette auf einen Teller rutschen lassen und Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
4. Pfanne auswischen und erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 4 Min. anbraten. Grüne Frühlingszwiebeln und Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.
5. Tofu-Omelette auf Tellern anrichten und mit Pilzen, Tomaten und Salat servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 323 kcal |
| Kohlenhydrate  | 18 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 20 g     |