Rührtofu mit geröstetem Krustenbrot

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Tofu, natur	400 g
Sojadrink	125 ml
Kurkuma	0.25 TL
Rosenpaprika	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Krustenbrot	0.5 St.
Öl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. In einer Schüssel Tofu mit den Händen zerbröseln. Sojadrink zugeben. Mit Kukuma, Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Brotscheiben beidseitig goldbraun anrösten.

3. Auf Teller anrichten, mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	361 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g