

Bohlsener  
MÜHLE



Selbst eine gute Idee? Sende dein Rezept an: [social@bohlsener-muehle.de](mailto:social@bohlsener-muehle.de) Folge uns auf Instagram oder Pinterest für mehr Ideen!



## Scrambled Tofu mit Pellkartoffeln und Spinat

### Scrambled Tofu mit Pellkartoffeln und Spinat

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 4

400 g Tofu, natur

200 g Räuchertofu

1 Stück Rote Paprika

2 Stück Reife Tomaten

5 Zweig Petersilie

4 Esslöffel Mildes Raps- oder Olivenöl

1 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel Paprikapulver, Edelsüß

2 Esslöffel Tamari (alternativ kann auch andere Sojasauce verwendet werden)

200 g Sojajoghurt oder Seidentofu

0.5 Teelöffel Kala Namak

etwas Salz und Pfeffer

---

## **Scrambled Tofu mit Pellkartoffeln und Spinat**

1.

Den Naturtofu mit den Händen in eine Schüssel krümeln. Die Stücke dürfen dabei ruhig unterschiedlich groß sein. Den Räuchertofu in kleine Würfelchen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Die Tomaten ebenfalls waschen und ohne Stielansatz würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein hacken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Den Räuchertofu darin bei starker Hitze rundherum knusprig anbraten. Zerbröselten Naturtofu dazugeben, alles mit Kurkuma und Paprika würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Nach 2–3 Minuten die Paprikawürfel hinzufügen, mit Tamari ablöschen und so lange bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Flüssigkeit

verdampft und die Paprika gar ist.

Zuletzt Tomatenwürfel, Sojajoghurt oder Seidentofu und Petersilie unterheben und den Scrambled Tofu mit Kala Namak, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Heiß aus der Pfanne servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln oder Kartoffelschnitze aus dem Ofen und Spinatgemüse.

Dazu ein paar Zwiebeln in Rapsöl leicht anschwitzen, gewaschenen und geputzten Spinat darüber geben, garen, bis er zusammenfällt, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für Rahmspinat optional mit etwas Hafersahne ablöschen.

Rezept aus: Schweizer, Estella (GREENPEACE Media GmbH) (2020), Tu was! Spontan Vegan: Kochend die Welt verbessern mit Estella Schweizer, Hamburg.

Foto: Michael Groll

[Tu was! Spontan Vegan](#)

**Challenge „Klimafreundlich kochen“**

**vom GoodFoodCollective**