

Rührtofu mit Gemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250g) Tofu
1/2 T Sojamilch
1 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
1 TL Curcuma
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Salz
1/2 rote oder grüne Paprikaschote
1 Stück Lauch (etwa 12-15cm) oder 1 Zwiebel
1-2 Tomaten
Öl

- Tofu mit Sojamilch, Zitronensaft, Sojasauce, 2 EL Öl, den Gewürzen und dem Salz pürieren.
- Lauch putzen bzw. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Paprika von Kernen befreien und in Rauten schneiden.
- Gemüse unter den Tofu heben.
- In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, Tofumasse darin anbraten, gelegentlich wenden.
- Tomaten in Scheiben schneiden (Stielansatz entfernen), zwei bis drei Minuten mitbraten.



Varianten: Mit Pfeffer würzen, eingelegte Pfefferkörner zugeben; fein geschnittene Chilischote und Cayennepfeffer zugeben; anderes Gemüse, Pilze oder gebratene Räuchertofuwüfel usw. ergänzen.