

Rührtofu

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (400 g) Tofu
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch (optional)
- Öl
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Salz

- Öl mit etwas Salz in der Pfanne erhitzen.
- Tofu mit den Händen (oder einer Gabel) zu stecknadelkopfgroßen Krümeln zerbröseln oder mit der Küchenreibe raspeln.
- Würzen und unter ständigem Rühren anbraten. Ggf. Öl nachgießen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, zum Tofu geben.
- Nach Wunsch Knoblauch zugeben.
- Tomaten würfeln/schneiden, wenn die Zwiebeln glasig sind, Tomaten unterheben.



Variante: Räuchertofustreifen mitbraten, mit den Tomaten Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch) dazugeben. Andere Gemüse nach Belieben ergänzen.