

Tofugröstl

Ein einfaches, leckeres Rezept für die vegetarische Küche: Das Tofugröstl ist die ideale Mahlzeit, wenn wenig Zeit ist.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: Lisa

Zutaten

150 g	Tofu (geräuchert)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel (klein)
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Eier
Nach Belieben	Sojasauce
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Pfeffer
Nach Belieben	Öl (für die Pfanne)

Zubereitung

1. Für das Tofugröstl Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den geräucherten Tofu ebenfalls zerkleinern.
2. Eine Pfanne mit Öl stark erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Tofu und Zucchini darin scharf anbraten, dabei mehrmals wenden. Mit etwas Sojasauce ablöschen.
3. Die Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen. Über das Grötl gießen und kurz mitbraten lassen, bis die Eier gestockt sind. Dabei mit einem Pfannenwender regelmäßig umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, sofort servieren.

Tipp

Warmes Knoblauchbrot passt sehr gut zum Tofugröstl.