

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 Gröstl 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.