



Frühstücktacos mit veganem Rührei

Tofu-Rührei:

400 g fester Tofu

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Prise(n) Paprikapulver

2 Esslöffel Hefeflocken (optional)

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

0.5 Teelöffel schwarzer Pfeffer

0.5 Teelöffel Kala Namak

3 Esslöffel Sojajoghurt

1 Teelöffel Knoblauchpulver

Für die Tacos:

8 Don Enrico Corn Wrap Tortillas 8 Mais-Weizentortillas

8 Esslöffel Don Enrico Refried Beans

1 Avocado, gewürfelt

8 Esslöffel Don Enrico Pico de Gallo Salsa

frischer Koriander, fein gehackt

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8 Personen

1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Limette

Nach Belieben Don Enrico Chipotle Chili Sauce hot & smoky

Frühstücktacos mit veganem Rührei

1.

Den Tofu gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch oder Papiertuch abtupfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Dann den Tofu in eine Schüssel bröseln oder mit einer Gabel zerdrücken.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Zerbröselten Tofu in die Pfanne geben und ihn für etwa 5-7 min. anbraten, bis er etwas trockener wird.

Dann die Hefeflocken (optional), die Gewürze und den Sojajoghurt hinzufügen. Alles gut umrühren. Unter gelegentlichem Rühren für weitere 3-5 min. anbraten, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die Tortilla mit den Refried Beans, dem Tofu-Rührei, der Salsa, der Avocado, der Zwiebel und Paprika füllen. Mit Koriander garnieren und mit der Chili Sauce und der Limette servieren.