



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Äthiopisches Rühr“Ei“

Bekennenderweise habe ich eine Schwäche für Rührei. Also natürlich seit Jahren eben für Rührtofu. Ich mache ständig Rührtofu bei irgendwelchen Show-Koch und Catering Events. Und jedes Mal sind die Leute begeistert, wie einfach es geht und wie lecker es schmeckt. Und ich mache das natürlich auch für mich zu hause. Zum Sonntags-Frühstück.

Man stelle sich nun meine Begeisterung vor, als ich entdeckt habe, dass man in Äthiopien Rührei frühstückt. Natürlich mit den typischen Gewürzen, dem Injera (Äthiopisches Fladenbrot) und den heißen, sehr süßen Kaffee. Für beides findet ihr Rezepte hier auf unserer Rezepte Seite. Einem typischen, Äthiopischen Frühstück steht also nichts mehr im Weg. -.)

Ich habe den Rührtofu aber auch einfach schon als schnelles Beigericht zu einer Äthiopischen Hauptmahlzeit gemacht. Idealerweise serviert man die Injera ja mit einer Auswahl an verschiedenen Gerichten. Und da ist so ein Rührtofu schnell mal noch als weitere Beilage gemacht.



Für alle, für die das Thema Tofu noch neu ist: Tofu ist ein Naturprodukt. Jeder Hersteller hat ein anderes Rezept und das Ergebnis schmeckt anders. Es gibt Tofu der – meiner Meinung nach – wie Fensterkitt schmeckt. Grauensvoll. Es lohnt sich, nach einem zu suchen, der den persönlichen Geschmack trifft. Meine Favoriten sind die von Taifun, Lord of Tofu oder demeter.

Es gibt verschiedenen Sorten Tofu. Fester Tofu wurde in der Herstellung stärker gepresst und enthält weniger Wasser. Daher ist er von schnittfester Konsistenz. Seidentofu ist eine wabbelige Angelegenheit. Er ist sehr weich. In der veganen Küche wird er viel auch zur Herstellung von Süßspeisen verwendet. Meiner Meinung nach bekommt man den besten Rührtofu durch eine Mischung von beiden. Wem das aber zu aufwendig ist, der verzichtet auf den Seidentofu und nimmt stattdessen 300 g festen Tofu.

Den festen Tofu mit den Händen etwas auspressen, bevor man ihn ganz zerkrümelt und in die Pfanne gibt. Wenn er trockener ist, brät er besser an.

Kala Namak ist ein natürlich vorkommendes mit Schwefel versetztes Salz. Es riecht und schmeckt stark nach Ei. Es ist die Geheimwaffe der veganen Küche, wenn man Eierspeisen nachbaut. Man findet es in gut sortierten Biomärkten oder im veganen Fachhandel.



#### Zutaten für ca. 4 Personen

- 200 g fester Tofu
- 200g Seidentofu
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Berbere
- ¼ TL Kurkuma
- 2 TL gemahlene Koriandersaat
- 2 EL Hefeflocken
- 2 Tomaten
- Kala Namak





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht braun anrösten.
2. Den Knoblauch würfeln und dazu geben.
3. Den festen Tofu mit den Händen zerkrümeln und dazu geben. Die Stücke dürfen unterschiedlich groß sein, sollten aber alle mundgerecht sein. Unter Rühren anrösten.
4. Alle Gewürze dazu geben und weiter und Rühren anbraten.
5. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Hefeflocken zum Tofu geben und kurz anschwitzen.
6. Den Seidentofu dazu geben und alles von der Hitze nehmen. Den Seidentofu mit dem Kochlöffel grob zerstückeln und unterheben. Idealerweise hat man jetzt eine Mischung aus dem durch das Kurkuma gelb eingefärbten festen Tofu und Stücken von weißem Seidentofu. Das sieht – meiner Meinung nach – aus wie Rührei.
7. Mit Kala Namak abschmecken. Fertig.

