



FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

ABENDESSEN

TOFU-SPINAT- RÜHREI



Dauer: ca. 15 Minuten



Vegan



Laktosefrei



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 449 kcal

Kohlenhydrate: 11g

Proteine: 38g

Fette: 26g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 rote Zwiebel
- 2 mittelgrosse Tomaten (ca. 240 g)
- 1 Handvoll Blatt- oder Babyspinat (frisch oder TK)
- 150 g Tofu Natur
- 1 TL Kurkuma
- 2 Eier
- 1 E Sojasauce
- 8 g Hefeflocken
- Pfeffer, Paprikapulver
- wenig Butter zum anbraten

ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Spinat waschen und trocken schleudern, die Tomaten ebenfalls würfeln.

Den Tofu mit Küchenpapier trocken pressen und dann in einer flachen Schüssel mit einer Gabel zerbröseln. Kurkuma, Eier und Hefeflocken hinzufügen und alles gründlich vermengen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Anschliessend das vorbereitete Tofu-Rührei und die Tomaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten braten. Den Spinat dazugeben und eine weitere Minute mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken.



Hinweis: Spinat kann auch durch Champignons oder Peperoni ersetzt werden.