

# Veganes Tofu-Omelette

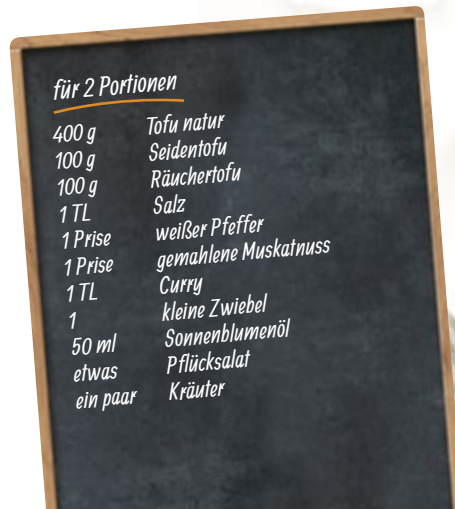
Den Tofu natur abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Nach und nach Salz, Pfeffer, Muskat, Curry und Seidentofu untermischen und alles zu einer Masse verarbeiten.

Die Zwiebel fein hacken. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Räuchertofu darin kross anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Tofumasse hinzufügen und ebenfalls mitbraten. Damit die Masse durch und durch erhitzt wird, diese ab und zu mit einem Holzlöffel umrühren. Aus der Masse einen Halbmond wie auf dem Bild formen und etwas anbraten.

Das Tofu-Omelette vorsichtig auf einen Teller stürzen und nach Belieben mit Salat und Kräutern garnieren.

Tipp: Variieren Sie das Tofu-Omelette mit Tomaten, Pilzen oder Paprika.



<i>für 2 Portionen</i>	
400 g	Tofu natur
100 g	Seidentofu
100 g	Räuchertofu
1 TL	Salz
1 Prise	weißer Pfeffer
1 Prise	gemahlene Muskatnuss
1 TL	Curry
1	kleine Zwiebel
50 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Pflücksalat
ein paar	Kräuter

