

**Wie Rührei ... nur halt eben OHNE EI! 😊**

**250 g extra festes Tofu, gepresst**

**1/2 grünen Paprika**

**1/2 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe, gepresst oder 1/2 TL Knoblauchpulver**

**1 EL Tamari oder Soya Sauce**

**1/2 TL Kurkuma**

**1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen**

**1/4 TL Paprika ( Schärfe nach Belieben )**

**1 EL Olivenöl oder Traubenkernöl**

**1-2 EL Wasser nach Bedarf**

**Gewürze, Tamari und Wasser zu einer Paste verrühren.**

**Paprika und Zwiebel grob hacken, auf hoher Hitze im Öl schnell anrösten,**

**Hitze auf mittlere Stufe zurückdrehen.**

**Tofu per Hand in die Pfanne krümeln,**

**und mit dem gerösteten Gemüse vermengen, 2 Min. anbraten.**

**Gewürzpaste darüber verteilen und gut vermengen,**

**abstellen und in der heißen Pfanne ein paar Minuten ziehen lassen.**

Salsa ist ein hervorragendes Topping dafür.

Die Gewürze kann man nach Geschmack verändern.