



Rührtofu auf Brötchen

2 Portionen

200 g Tofu natur
1 EL Bratöl
1 Msp Kurkuma
1/2 Bund Petersilie
1,5 EL Mandelmus
1 EL Wasser
1-2 Tomaten
Salz, Pfeffer

2 Vollkorn-
brötchen

4 Portionen

400 g
2 EL
2 Msp
Bund
3 EL
2 EL
2-3

4

Zubereitung

Den Tofu mit der Gabel krümelig drücken und in einer Pfanne ein paar Minuten mit dem Kurkuma anbraten, bis es schön durchgebraten ist. Mandelmus mit Wasser verrühren und zum Tofu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie kleinhacken, Tomaten vierteln und würzen, Brötchen halbieren.

Petersilie unter den Tofu rühren. Alles zusammen auf dem Tisch anrichten, so kann sich jeder seine Brötchen selbst zusammenstellen.

Das sollten Sie zuhause haben:
Bratöl, Kurkuma, Mandelmus, Salz,
Pfeffer

Tipp:
Schmeckt auch lecker mit Räuchertofu
und einem Schuß Sojasauce