

## *Rührei - vegan*



### *Zutaten*

für 2 Personen

250 g Tofu Natur  
1-2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Paprika  
3-4 Pilze

Für das Cremige:

70 g Cashewnüsse  
125 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
1/4 TL Gemüsebrühpulver  
1 EL Hefeflocken  
Zitronensaft

Kurkuma  
Salz, Pfeffer, Bockshornklee  
Kala Namak (Schwefelsalz)  
Schnittlauch

### *Zubereitung*

Den Tofu klein bröseln und in der Pfanne in Öl anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und in die Pfanne dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig werden, die Paprika und die Pilze in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben und leicht anrösten.

Die Cashewkerne mit dem Wasser, dem Olivenöl, der Gemüsebrühe, den Hefeflocken und einem Spritzer Zitronensaft im Mixer (oder mit dem Pürierstab) glatt mixen. Die cremige Masse in die Pfanne dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch und etwas Schwefelsalz darüber geben.