

BUNTES GEMÜSE TOFU GRÖSTL (vegan) FRÜHSTÜCK



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Naturtofu
200 g geräucherter Tofu
1 EL Olivenöl
2 kleine rote Zwiebel
4 Jungzwiebel
1 roter Paprika
1 gelber Paprika
1 kleine Zucchini
4 große Tomaten
250 g Champignons
1-2 TL Kurkuma
Pfeffer
Salz
½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch



ZUBEREITUNG: 25 Minuten

Den Tofu mit den Händen klein zupfen. Die Zwiebel in kleine Stücke, den Jungzwiebel in dünne Ringe, Paprika, Zucchini, Tomaten und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Jungzwiebel anrösten. Danach das Gemüse unterrühren und ca. 5 Minuten mitrösten. Dann den Tofu dazugeben und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Zum Schluss die klein gehackte Petersilie unterheben. Das Gemüse-Tofu-Gröstl anrichten und mit dem klein geschnittenen Schnittlauch dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>