Lauch-Zucchini-Pfanne mit „Rührei“

Ein schnelles, mildes Gericht mit viel Gemüse und Protein durch den Tofu. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 400g nature Tofu
- EL Rapsöl
- 2 EL veganer Parmesan (optional)
- Salz, Muskat, Pfeffer
- 1-2 TL Kala Namak

Zubereitung

01 Lauch und Zucchini in Scheiben schneiden.

02 In Öl 5-7 Min. anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Tofu mit Gabel zerzupfen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. In neuer Pfanne anbraten. Mit Kala Namak würzen.

04 Über das Gemüse gießen und 5 min zusammen köcheln lassen.

05 Mit Parmesan bestreuen.