

Lauch-Zucchini-Pfanne mit „Rührei“



► Beschreibung

Ein schnelles, mildes Gericht mit viel Gemüse und Protein durch den Tofu.

► 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

1. Lauch und Zucchini in Scheiben schneiden.
2. In Öl 5-7 Min. anbraten.
3. Tofu mit Gabel zerzupfen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, in neuer Pfanne anbraten. Mit Kala Namak würzen.
4. Über das Gemüse gießen und 5 min zusammen köcheln lassen.

5. Mit Parmesan bestreuen.

➤ **Zusatzinfos**

Eiweißreich, magenfreundlich. Gut portionierbar und aufwärmbar.

Erstellt mit der ZUTATO-App

