Artikel vom 04.09.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ruehrtofu-mit-pfifferlingen

Rührtofu mit Pfifferlingen



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

400 g Pfifferlinge

400 g Seidentofu

200 g Tofu natur

50 ml Hafermilch (oder Soja)

1 mittelgroße weiße Zwiebel

½ Bund Petersilie

Butter zum Braten

1 EL Kurkuma

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Thymian

circa 1 EL Kala Namak (Schwefelsalz)

Pfeffer (schwarz)

Salz

1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Den Naturtofu idealerweise vor der Verarbeitung eine Viertelstunde ausdrücken. Nutzen Sie hierfür eine Tofupresse oder legen Sie das Stück Tofu zwischen zwei Holz- bzw. Frühstücksbretter und beschweren Sie diese. Die Pfifferlinge vorsichtig putzen und zur Seite stellen. Die Zwiebel häuten und in feine Stücke schneiden. Geben Sie die Zwiebelstücke zusammen mit einem Stück Butter in eine Pfanne und braten Sie diese auf mittlerer Stufe an. Währenddessen in einer zweiten, tieferen Pfanne den Seidentofu geben, den ausgepressten Naturtofu mit den Fingern in Stücke zupfen und ebenfalls in der Pfanne braten, die Milch sowie Kurkuma, Paprikapulver, Pfeffer und Kala Namak hinzufügen. Das Kala Namak kann ganz nach Geschmack dosiert werden. Je mehr verwendet wird, desto mehr erhält der Tofu den typischen Ei-Geschmack. Tasten Sie sich an die Dosierung heran. Sind die Zwiebeln glasig, gesellen sich die Pfifferlinge zu ihnen und braten eine gute Viertelstunde mit. In den letzten fünf Minuten kommt der Thymian sowie Salz und Pfeffer hinzu. Nun die Pfifferlinge zuerst auf einen Teller füllen und anschließend den Rührtofu obendrauf. Kurz durchmischen und zum Schluss das Ganze mit frisch gehackter Petersilie garniert.