

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Auberginen-Rührei



Rezept für 2 Personen – Zubereitungsdauer ca. 20 Minuten.

Zutaten

- 1 rote Zwiebel – schälen und würfeln
- 200 g Räuchertofu (Firma Taifun – Bioladen) – fein würfeln
- 400 g Naturtofu – mit der Gabel zerdrücken
- 1 kl. Aubergine – würfeln wie den Räuchertofu
- 1 Prise Kurkuma
- Kala namak* + Kräutersalz nach Geschmack
- Etwas Kokosöl o.a. zum Braten
- Vollkornbrot und Curry-Ketchup

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung:

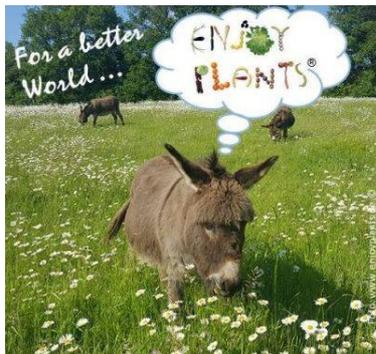
- Rote Zwiebel anbraten
- Wenn sie glasig wird, Naturtofu zufügen und braten
- In einer separaten Pfanne mit etwas Fett die Räuchertofu- und Auberginenwürfel knusprig braten (man kann sie auch in die selbe Pfanne geben, aber separat werden sie knuspriger)
- Wenn der Naturtofu etwas Farbe angenommen hat, die knusprig gebratenen Räuchertofu- und Auberginenwürfel hinzugeben, kräftig abschmecken mit Kala namak* und Kräutersalz, eine Prise Kurkuma dazu
- Vollkornbrot mit Curry-Ketchup bestreichen, Rührei darauf geben und ggf. noch mit Kräutern bestreuen

Kala namak – verleiht dem Gericht seinen typischen Ei-Geschmack – Ihr bekommt es u.a. im Bioladen.

Das Kala Namak oder auch unter dem Namen Schwarzsatz oder Black Salt bekannt, ist eine Spezialität in der indischen Küche. Es zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Schwefelwasserstoff und Eisen aus. Vor allem der Schwefelwasserstoff verleiht dem Salz zunächst einen irreführenden und dennoch besonderen Duft, ähnlich dem fauler Eier. Durch seine spezielle Zubereitung schimmert das Kala Namak schwarz. Bei der Herstellung des Salzes werden Harad Same, die Früchte des Terminalia chebula (ein Baum), mit einer Salzlösung verkocht. Das Salz nimmt hierbei die schwarze schimmernde Farbe und den Geschmack der Hülsenfrucht an, was auch dem Salz den Namen Schwarzsatz oder Black Salt gab. Überwiegend erscheint es jedoch in einem dunklen Rot, verursacht durch den hohen Eisengehalt.

Quelle <http://www.Salz-Kontor.de>

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------