

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)

Knuspriger Seidentofu* (Rührei-Alternative)



Rezept für 2 Personen – Zubereitungsdauer ca. 20-30 Minuten.

Zutaten

- 400 g Seidentofu im Ganzen (also nicht stückchenweise, sondern am Stück) in ein Sieb geben (Haushaltssieb) und abtropfen lassen für ca. 15 Minuten
- 1 – 2 El Cashewmus
- mehrere Prisen Kurkuma
- nach Geschmack Kala namak*
- Kokosöl o.a. zum Braten

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:

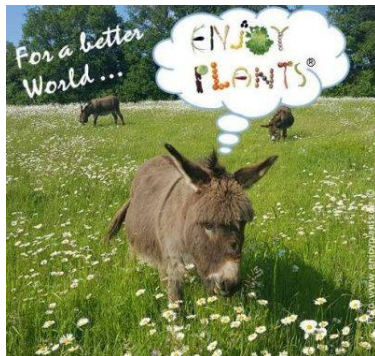
- Öl in eine Pfanne geben und erhitzen
- Abgetropften Seidentofu in die Pfanne geben und zwar immer noch am Stück
- Den Seidentofu in der Pfanne mit einem Pfannenwender oder einem anderen geeigneten Gegenstand in kleinere Stücke zerkleinern ohne ihn zu zerquetschen, er soll auch im Kleinen seine Form halten
- Bei mittlerer Hitze schön anbraten von einer Seite, wenn der Seidentofu von einer Seite schön angebraten ist, das Cashewmus auf den Tofustückchen verteilen. Es nimmt Flüssigkeit auf und beschleunigt den Bräunungsprozess, man kann aber auch darauf verzichten.
- Mit Kurkuma und Kala Namak bestreuen
- Die Tofu-Stückchen vorsichtig wenden und auch von der anderen Seite knusprig braten
- Mit Kurkuma und Kala Namak bestreuen
- Auf einen Teller geben und mit Schnittlauch-Röllchen bestreuen

**Inspiriert durch ein Rezept aus dem genialen Buch „Wurst und Käse vegan selbstgemacht“ von Hildegard Möller, erschienen im GU – Verlag.*

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
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------