

Veganes Rührei mit Leinsamen-Knäckebrot

Für 2 Portionen

Für das LowCarb Knäckebrot:

2 EL gemahlene Leinsamen 3 EL ganze Leinsamen 1 EL Sesam
1 Ei Salz

Für das Rührei:

500 g Seidentofu 1 EL Pflanzenöl 2 EL Macadamia-Püree
4 g Kurkuma Salz, Pfeffer

Den Seidentofu in ein Sieb schütten und für mehrere Stunden abtropfen lassen (z.B. über Nacht im Kühlschrank). Das Ei in eine Schüssel aufschlagen, mit einer Prise Salz vermischen, Sesam und Leinsamen hinzugeben und zu einem festen Teig verrühren. Den Teig fünf bis zehn Minuten ruhen lassen, dann so dünn wie möglich auf ein Backblech streichen, bei 170 Grad Umluft 12 bis 15 Minuten backen und noch ofenwarm in Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den abgehangenen Tofu zugeben, leicht anbraten, mit einer Prise Salz würzen, Macadamia-Püree zugeben und mit Kurkuma abschmecken. Das „Vegane Rührei“ in Schüsseln anrichten und mit dem Knäckebrot servieren.

Alexander Herrmann am 02. September 2014