

# Xenia kocht

## Rühr-Tofu

Rührtofu ist genau wie Rührei eine Mahlzeit für sich. Einfach auf Butterbrot – herrlich. Genauso kann man aber auch Asia Nudeln mit Rührtofu und Stir-Fry Soße machen – das klassische Take Away Food beim Asia Strassenverkauf. Der Rührtofu kann als Suppeneinlage dienen oder er kann in Soßen gehackt werden, in die klassisch gekochtes Ei reinkommt (Grüne Soße oder Remoulade).

Er ist blitzschnell gemacht. Und man kann ihn in 1000 Varianten machen. Einfach nur ein bisschen frischer Schnittlauch, oder eben ein paar Zwiebelchen und Tomaten – oder man wird experimentierfreudig und haut Oliven und Tymian rein – wie einem der Sinn steht.

Rührtofu schmeckt ohne das Zaubersalz Kala Namak auch gut. Mit Kala Namak kriegt er aber den echten Ei Geschmack. Kala Namak ist ein in Indien abgebautes Steinsalz mit Schwefelanteil. Und dass lässt den Rührtofu richtig nach Ei riechen und schmecken. Es ist wenig salzig – also keine Bange beim Würzen und ruhig mutig sein. Man bekommt das Salz im veganen Fachhandel, in gut sortierten Gewürzläden oder in indischen Läden.

Tofu ist ein Naturprodukt. Er enthält Wasser. Idealerweise habe ich frühzeitig daran gedacht, dass ich ihn verarbeiten will. Dann wickle ich ihn in saubere Küchentücher, packe ein Brettchen obenauf und beschwere ihn mit den 7 schwersten Büchern die unser Haushalt hergibt. Und dann lasse ich das am besten über Nacht so stehen. Am nächsten Morgen ist der Tofu trocken und die Tücher nass. So ausgetrocknet brät Tofu knuspriger an und nimmt auch Marinade besser auf.

Wenn schnell gehen soll presse ich trotz allem mit der Hand das Wasser etwas aus – alles, was den Tofu trockener macht, macht ihn besser. Auspressen gilt natürlich nur für festen Tofu.

Bei Rührtofu kommen nämlich zwei Tofu-Arten zum Einsatz: fester Naturtofu und Seidentofu. Seidentofu hat einen ganz hohen Wasseranteil und quabbelig, wabbelig. Je nachdem, wie du früher dein Rührei möchtest – eher fest durchgegart oder mehr schlotzig – nimm mehr oder weniger Seidentofu. Je mehr Seidentofu – desto schlotz. Mein persönliches Lieblingsverhältnis ist 2 Teile fester Tofu zu einem Teil Seidentofu.



### Zutaten

200 g fester Tofu, idealerweise ausgepresst

100 g Seidentofu

1 Msp Kukuma

Kala Namak, ggf. Salz und Pfeffer nach Geschmack

Wichtig: falls du Zwiebeln oder Gemüse zum Rührtofu hinzufügen willst, musst du diese ggf. VOR dem Tofu bereits in der Pfanne anbraten. Kräuter hingegen (wie Schnittlauch oder Petersilie) gibt man erst ganz zum Schluss dazu.



## Xenia kocht



1. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Den festen Tofu mit der Hand in die Pfanne krümeln. Leicht anbraten. Kurkuma hinzufügen.
2. Den Seitentofu zufügen und am besten jetzt bereits die Hitze unter der Pfanne abdrehen. Der Seidentofu soll nicht zu sehr durch kochen, das sonst der ganze Rührtofu trocken wird
3. Seidentofu und festen Tofu vermischen. Mit Kala Namak, ggf. etwas Salz und Pfeffer abwürzen. Fertig.

