

Scrambled Tofu with Kale & Carrots

Zutaten

500 g (*Abtropfgewicht*) Tofu natur **von Joja oder Hofer!** (*eignet sich am besten dafür*)

10 schöne Grünkohlblätter, *mittelgroß*

2 Karotten, *mittelgroß*

1 rote Zwiebel, *groß*

2 1/2 EL Kokosöl

2 Knoblauchzehen, *geschält und gepresst*

1/2 EL Kokosblütenzucker

1 TL Kurkuma, *gemahlen*

1 TL Sonnentor Tofugewürz

Salz

Kala Namak (*indisches Schwefelsalz*)

Pfeffer schwarz, *gemahlen*

Chili frisch gehackt *oder Chiliflocken nach Geschmack*

Zubereitung

Am besten man arbeitet mit 2 antihafbeschichteten Pfannen. Den Grünkohl waschen, schleudern, den Strunk rausschneiden und dann in relativ feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, viertel und ringelig schneiden, die Karotten schälen und nicht zu fein raspeln. 1 EL Kokosöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten bis sie leicht zu bräunen beginnt, den Kokosblütenzucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen, dann die Karotten, Salz und Pfeffer dazugeben und kurz anbraten. Nun kommt der Grünkohl dazu, nach und nach unterheben (er fällt bei der Hitze gleich zusammen) Knoblauch und Chili dazugeben und einige Minuten anbraten und warm halten. Den Tofu aus der Flüssigkeit nehmen, etwas abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In der 2. Pfanne 1 1/2 EL Kokosöl erhitzen, den Tofu per Hand hineinkrümmeln, immer wieder umrühren und mit Kala Namak, Kurkuma, Tofugewürz und Pfeffer würzen. So lange anbraten, bis der Tofu etwas krümeliger wird und an Rührei erinnert. Das Gemüse und den Scrambled Tofu mischen, nochmals abschmecken und sofort mit Brot servieren.