



Vegane "Eiernockerl"

Zutaten (Nockerl):

Mise en place:

375 g Weizenmehl
60 g Hartweizengrieß
75 g Kartoffelmehl bzw. Kartoffelstärke
1½ TL Öl
1 TL Salz
¼ TL Kurkuma
520 ml Hafermilch oder andere ungesüßte Pflanzenmilch

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel gut verrühren. Es soll ein homogener Teig entstehen. Der Teig soll zähflüssig vom Löffel tropfen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen (die Spätzle können auch in das Wasser geschabt werden).

Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausschöpfen. Unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.

Zutaten Rührei Tofu

1-2 El Pflanzenöl
1 Zwiebel fein gewürfelt

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten glasig dünsten.

300 g Naturtofu gut trocken tupfen und mit den Händen oder einer Gabel zerbröseln

Den Tofu hinzugeben und 4-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten.

2 TL Hefeflocken
1/3 TL Kurkuma
Pfeffer
1 Prise Paprikapulver

Hefeflocken, Kurkuma, Pfeffer und Paprika darüber streuen und gut vermengen.

75 g Soja-Joghurt ungesüßt

Soja-Joghurt unterrühren und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Sollte es dir zuwenig "schlotzig" sein, etwas mehr Soja-Joghurt hinzugeben.

Kala Namak nach Geschmack

Mit Kala Namak oder normalem Salz würzen.

Nockerl und Rührei-Tofu in einer Pfanne vermischen, eventuell nachwürzen, anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und lass es dir schmecken!