



NestTipp 27

„Rührei/Rührtofu“

Damit Brot und Brötchen noch besser schmecken, habe ich heute eine leckere Alternative zu Rührei für euch. Genau genommen sind es drei Alternativen, eine davon eignet sich auch gut für den schmaleren Geldbeutel mit Sojajoghurt.

Keine Eier zu essen, ist eine ethische Entscheidung gegen Tierleid. Dennoch weiß ich, dass wir es alle gewöhnt sind. Zu Beginn der NestTipps habe ich zu diesem Thema einen kurzen Einblick gegeben. Hier nochmal eine kleine Zusammenfassung:

Auch für Eier werden systematisch Tiere ausgebeutet. Im Schnitt legt ein gezüchtetes Industriehuhn ca. 300 Eier im Jahr. Das führt dazu, dass die Hühner so ausgemergelt sind, dass sie nach ca. 1 bis 1,5 Jahren im Schlachthof landen. Tausende Tiere werden dabei übereinander gepfercht, ohne versorgt zu werden. Während der Lebenszeit erleiden sie Brüche und Entzündungen und sehen alles andere als nach einem glücklichen Huhn aus. Dabei können sie ihr natürliches Verhalten wie Scharren und Picken nicht ausleben. Auch die Hühner im Freiland und Biobetrieben entkommen nicht den körperlichen Folgen. Männliche Küken passen auch hier nicht ins System.



<https://www.youtube.com/watch?v=PLI-oYMJmo4>

Doch wie sieht die Alternative zu einem Rührei aus?

Ich habe mich gerade tatsächlich gefreut. Das Rezept, das ich euch gleich vorstelle, enthält Seidentofu. In meinem alten NestTipp stand, dass ihr dafür extra in den Bioladen gehen müsst. Inzwischen gibt es Seidentofu auch in den Supermärkten wie z.B. beim Edeka von der Marke Alnatura. Im Vergleich zu Tofu ist die Konsistenz weicher und cremiger. Nach dem Erhitzen der Sojamilch wird Seidentofu nicht gepresst und hat einen höheren Wassergehalt.

Darüber hinaus benötigt ihr Kala Namak. Es ist ein vulkanisches Steinsalzmineral, auch Schwarzsatz genannt, das seine Farbe vor allem durch ungefährliche Verunreinigungen im Vulkangestein enthält. Im Kontakt mit Wasser riecht es wie Ei. Probiert es zunächst mal vorsichtig auf einem Löffel aus. Nach Zugabe von etwas Wasser verändert sich der Geruch des Salzes. Das Salz findet ihr inzwischen auch im Supermarkt.

Übrigens mögen viele auch Avocado mit Kala Namak auf ihrem Brot.

Sowohl Seidentofu als auch Kala Namak habe ich schon einmal in die Bild-Datei bei Quiche abgebildet. Dieses Mal packe ich andere Hersteller in die Bilddatei.



Rührtofu mit Seidentofu

Zutaten (für 2 Personen)

- 100 g Tofu
- 200 g Seidentofu
- 50 - 100 g Räuchertofu (je nach Geschmack)
- 4 Scheiben Gurke
- 2 Cherrytomaten
- ¼ Zwiebel
- 1 TL Kurkuma als Gewürz
- ½ TL Kala Namak
- Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Räuchertofu und Zwiebeln würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Gurke und Tomaten würfeln und dazugeben. Den Tofu zerbröseln und ebenfalls braten. Anschließend Kurkuma und Pfeffer sowie den Seidentofu hinzugeben und kurz köcheln lassen. Nach dem Köcheln, als letztes, das Kala Namak unterheben.

Rührtofu mit Sojajoghurt

Zutaten

- 1 Tofu
- Kurkuma
- Sojajoghurt
- Kala Namak
- Salz und Pfeffer
- Öl
- Optional Schnittlauch

Zubereitung

Den Tofu zerbröseln und in Öl anbraten. Anschließend etwas Kurkuma für die gelbe Farbe hinzugeben. Wenn die Masse angebraten ist, ca. 3 Esslöffel Sojajoghurt hinzugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken. Kurz weiter köcheln lassen und optional Schnittlauch dazugeben.



Veganes Ei von der „Firma Greenforce“

Dabei handelt es sich um ein Pulver, das man mit Wasser anrühren muss. Das Pulver gibt es z.B. im Rewe. Ich füge es der Bilddatei hinzu. Zunächst Zucchini, Zwiebeln und Tomaten anbraten. Gleichzeitig rühre ich das Gemisch nach Packungsanleitung an. Ich finde es eine gelungene Alternative, allerdings sollte man es gut durchbraten, da sonst die Masse zu glibberig ist.

Ein Gedanke zum Schluss:

Ich habe ein Zitat von Hilal Sezgin gefunden, das sehr nachdenklich macht: „Genau betrachtet nehmen wir den Tieren zweimal das Leben. Nicht erst am Ende, wenn wir es töten, sondern bereits vorher, weil wir sie all dessen berauben, was ein Leben ausmacht.“

Das hat mich auf die Idee gebracht, euch ein Buch zu empfehlen. Als ich mich dazu entschieden habe, komplett vegan zu leben, war es mein Wegbegleiter: „Wieso? Weshalb? VEGAN“ von Hilal Sezgin. Vielleicht hat ja jemand Lust es zu lesen. Dieses Buch ist eigentlich an Jugendliche gerichtet, doch gerade durch die leichte und humorvolle Schreibweise ein guter Einstieg für jedermann.



http://www.hilalsezgin.de/hilal_sezgin_buecher.html





Quelle: Stand November 2025

Bild 1: <https://www.alnatura.de/de-de/produkte/alle-produkte/fleisch-fisch-pflanzliche-alternativen/bio-tofu-bio-seitan/seidentofu-gekuehlt-205295/>

Bild 2: https://www.ankerkraut.de/products/kala-namak-salz?srsId=AfmBOoqghcITH4FAMSibC_eR41PViuD6_QIFWddEJInCV5A9thywK-d6

Bild 3: <https://www.aldi-nord.de/produkt/bio-tofu-1008778-0-0.article.html>

Bild 4: <https://www.greenforce.com/products/easy-to-mix-veganes-ei>