

Pikantes Frühstück (Baked Beans, RührAi und Sbeck)



Dieses Frühstück ist angelehnt an die klassische englische Frühstücksvariante:

Für die (total vereinfachten) **Baked Beans** eine Dose (800ml) **Bohnen** öffnen und die Flüssigkeit soweit abgießen, dass ein dicker Bohnen-Flüssigkeitsbrei übrigbleibt und diesen in einem Topf mit 5-6 EL **Ketchup** zum Köcheln bringen. (Wer es aufwändiger möchte, kann gerne auf das in diesem Blog veröffentlichte Rezept „Bohnen in Tomatensoße“ zurückgreifen.)



Für das **Rührai** eine Packung **Tofu natur** in eine Schüssel krümeln und mit 1 TL **Suppenpulver** und etwas **Kurkuma** gut vermengen bevor alles in einer Pfanne mit etwas heißem Öl gebraten wird.



Unseren **Sbeck** haben wir mit in dünne Scheiben geschnittenem **Räuchertofu** (doppelt geräuchert) gemacht, den wir in heißem Fett gebraten und auf Küchenrolle abtropfen haben lassen.

