

Paprikafleckerl nach Oma Annas Art

Diese wunderbaren Fleckerl sind wie eine g'schmackige kleine Zeitmaschine für meinen Schatz Melanie. Sie hat das Gericht in ihrer Kindheit sehr häufig mit ihrer geliebten Oma Anna gemacht und liebt es bis heute. Auch ich bin ein großer Fan davon und freue mich immer, wenn das Gericht wieder mal „am Programm“ steht! Natürlich haben wir das Originalrezept etwas angepasst und das Hühner-Ei (Ei = ein Mittel zur Fortpflanzung für Vögel) durch Tofu ersetzt. Wir leben schließlich im Jahr 2021, somit gibt es keinen Grund mehr, Tiere auf ihren Nutzen für den Menschen zu reduzieren. Jetzt aber zackig in die Küche, lasst uns loslegen ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

für den Tofu:

- 1 Packung Seidentofu (400g) in einem Sieb abgetropft
- 2 Frühlingszwiebeln in halbe Ringe geschnitten
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- Salz und Pfeffer
- etwas Kala Namak (optional)
- Öl für die Pfanne

für die gebratenen Paprikastreifen:

- 3 große bunte Paprika (gelb, orange/rot und grün)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Öl für die Pfanne

weitere Zutaten:

- 250g (glutenfreie) Fleckerl oder Spiralen nach Packungsanleitung gekocht
- frische Petersilie
- grüner Teil einer Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig anbraten.
2. Den gut abgetropften Seidentofu dazugeben und unterrühren.
3. Mit Currypulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken (Tofu verträgt einiges an Würze 😊) und für ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die restliche Flüssigkeit des Tofus sollte dabei weitgehend verdampfen. Wer einen eigenen Geschmack möchte, der würzt zum Schluss noch mit einer Prise Kala Namak.
4. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Für die gebratenen Paprikastreifen die Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.
6. Noch einmal etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen mit etwas Salz so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit einer Prise Zucker bestreuen und kurz weiterbraten.
7. Die gut abgetropften Nudeln und den Tofu dazugeben, alles gut miteinander vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Petersilie unter die Paprikafleckerl mischen und mit den Frühlingszwiebel-Ringen bestreuen.



Rezeptbeschreibung

Wie ihr auf den Fotos erkennen könnt, eignen sich sowohl Fleckerl, als auch Spiralnudeln für das Gericht. Als Beilage empfehlen wir euch einen knackigen Blattsalat oder auch Gurkensalat. Wenn ihr es richtig „ei-ig“ wollt, dann würzt am Teller nochmal mit Kala Namak nach 😊.

i FOKUS DER WOCHE: [Paprika](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik