

Tofu-Zucchini-Aufstrich



ergibt 4 1-Tassen Portionen

Dieser einfache und schnelle Aufstrich ergibt ein köstliches Frühstück. Servieren sie ihn mit English muffins (Hefe-Brötchen), warmen Tortillas, oder getoastetem Brot.



- ½ Tasse Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 mittlere Zucchini, fein geschnitten (ca. 2 Tassen)
- 250 g festen Tofu, gewürfelt
- 1 TL Chili-Pulver
- 1 - 2 TL natrium-arme Sojasauce
- ½ Tasse Salsa (optional)
- English muffins, warme Tortillas, oder getoastetes Brot zum Servieren



Erhitzen sie eine halbe Tasse Wasser in einer großen, Antihft-Kasserolle. Geben sie Zwiebel und Knoblauch dazu. Auf großer Hitze, unter häufigem Umrühren, kochen bis der Zwiebel weich ist (ca. 5 Minuten)



Zucchini, Tofu und Chili-Pulver dazugeben. Die Hitze reduzieren und, unter häufigem Rühren, kochen bis die Zucchini weich werden (ca. 5 Minuten). Falls notwendig geben sie noch ein wenig Wasser dazu, um das Anlegen zu verhindern.

Rühren sie die Soja-Sauce hinein und garnieren sie mit Salsa. Servieren sie mit English Muffins, warmen Tortillas oder Toast.

Pro 1-Tassen Portion:

- Kalorien: 70
- Fett: 2.6 g
- gesättigte Fette: 0.5 g
- Kalorien aus Fett: 33.1%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 5.9 g
- Kohlehydrate: 7.8 g
- Zucker: 2.9 g
- Ballaststoffe: 2.3 g
- Natrium: 150 mg
- Kalzium: 136 mg
- Eisen: 1.5 mg
- Vitamin C: 6.1 mg
- Beta-Karotin: 496 mcg
- Vitamin E: 0.3 mg

Quelle: *Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer* by Vesanto Melina, M.S., R.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/zucchini-scramble>