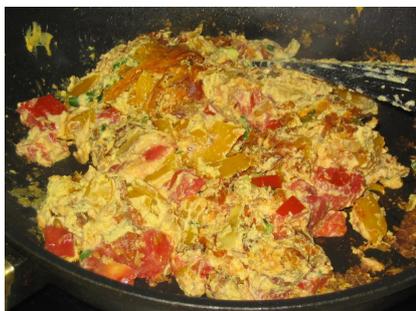


Rührlopino

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (200 g) Lopino
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1/2 grüne Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 3-4 EL Sojamilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp Pfeffer (optional)
- Öl

- Lopino mit 1 EL Öl und der Sojamilch und der Sojasauce pürieren (oder mit einer Gabel zerdrücken), Gewürze gründlich untermengen, mit Salz abschmecken.
- Zwiebel schälen, würfeln oder zu Viertelringen schneiden, in Öl glasig dünsten.
- Paprika in Rauten schneiden, Tomate würfeln.
- Lopinomasse und Paprika in die Pfanne geben, unter mehrfachem Wenden anbraten, ggf. noch etwas Öl zugeben.
- Zum Schluß die Tomate hinzugeben, kurz heiß werden lassen.



Varianten: Das Grundrezept kann fast beliebig variiert werden: andere Gemüse verwenden (z.B. Lauch, Frühlingszwiebeln, Chilischote), gebratene Tofuwürfel oder Räuchertofustreifen zugeben, Pilze mitbraten, mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen usw.

Tip: Falls kein Lopino zur Hand ist, kann notfalls auch Tofu, mit Kurkuma gelb gefärbt, verwendet werden.