

<think>

Okay, I need to create a vegan breakfast burrito recipe using tofu. Let me start by thinking about the main components of a breakfast burrito. Traditionally, they include eggs, meat like sausage or bacon, cheese, and maybe some veggies. Since this is vegan, I'll need to substitute those animal products.

Tofu is a great substitute for eggs because it can be scrambled. I'll use firm tofu for that. Instead of meat, maybe some vegan sausage or just spices to add flavor. Cheese can be replaced with vegan cheese or perhaps nutritional yeast for a cheesy flavor. Veggies like bell peppers, onions, and spinach are good. Maybe some potatoes for substance.

I should also consider the seasoning. Turmeric can give the tofu a yellow color similar to eggs. Garlic powder, cumin, paprika for flavor. Maybe some salsa or avocado for topping. Oh, and don't forget the tortillas. Use large ones, maybe whole wheat or flour.

Let me outline the ingredients. Tofu, olive oil, spices like turmeric, garlic powder, cumin, paprika. Veggies: onion, bell pepper, spinach, potatoes. Maybe some vegan cheese. Avocado, salsa, hot sauce for serving. Salt and pepper.

For the steps, first prepare the tofu scramble. Crumble the tofu, cook with spices. Then cook the potatoes, maybe sauté them with onions and peppers. Combine everything in a tortilla, add avocado and salsa. Wrap it up.

I should make sure the instructions are clear. Maybe start by pressing the tofu to remove moisture. Then cook each component separately before assembling. Also, mention optional ingredients like vegan sausage if someone wants to add more protein.

Let me check if I'm missing anything. Oh, maybe black beans could be a good addition for protein and fiber. But the user specified tofu, so maybe keep it as optional. Also, make sure the recipe is easy to follow, with step-by-step instructions.

Alright, putting it all together. Start with the title: Vegan Breakfast Burrito mit Tofu. List the ingredients in sections, maybe divided into tofu scramble, potatoes, and assembly. Then the steps, explaining how to cook each part. Finally, notes on optional additions.

</think>

Veganer Frühstück-Burrito mit Tofu

****Zutaten:****

(Für 2-3 Portionen)

****Für die Tofu-Struktur:****

- 200 g festen Tofu (abgetropft und gepresst)
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kurkuma (für die goldene Farbe)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

****Für die Gemüsefüllung:****

- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 kleine Paprika (gewürfelt)

- Eine Handvoll frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl

****Optional für zusätzlichen Geschmack:****

- 1/2 Tasse vegane Würstchen (in Scheiben geschnitten)
- 1/2 Tasse schwarze Bohnen (abgetropft, optional)

****Für die Tortillas:****

- 2-3 große Tortillas (vegan, z.B. aus Weizen oder Mais)
- 2 EL veganer Käse (gerieben, optional)
- 1/2 Avocado (in Scheiben geschnitten)
- 2 EL Salsa oder vegane saure Sahne (zum Servieren)
- Frische Kräuter (wie Koriander oder Petersilie, zum Garnieren)

****Zubereitung:****

1. ****Tofu-Struktur vorbereiten:****

- Drücke den Tofu vorsichtig, um überschüssiges Wasser zu entfernen, und zerkleinere ihn mit den Händen oder einer Gabel in eine krümelige Struktur.
- Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Tofu hinzu und brate ihn für 2-3 Minuten unter Rühren an.
- Gib Kurkuma, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre weiter, bis der Tofu goldgelb und aromatisch ist. Stelle beiseite.

2. ****Gemüsefüllung kochen:****

- Erhitze Olivenöl in einer separaten Pfanne und brate die Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze

für 5-7 Minuten an, bis sie weich sind.

- Füge den Spinat hinzu und brate weitere 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Wenn gewünscht, füge vegane Würstchen oder Bohnen hinzu und brate weitere 3 Minuten.

3. ****Burritos zusammenstellen:****

- Erwärme die Tortillas vorsichtig in einer trockenen Pfanne oder im Ofen.
- Verteile die Tofu-Struktur, das Gemüse und optional veganen Käse auf der Tortilla.
- Füge Avocado-Scheiben und einen Klecks Salsa oder saure Sahne hinzu.
- Falte die Tortilla vorsichtig, indem du die Seiten einrollst und die Unterseite hochziehst, um den Burrito zu formen.

4. ****Servieren:****

- Serviere die Burritos mit frischem Koriander, zusätzlicher Salsa oder einer Prise Chiliöl für zusätzlichen Geschmack.

****Tipps:****

- Für eine knusprige Textur können die Burritos kurz in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun angebraten werden.
- Reste können eingefroren und später im Toaster oder Ofen aufgewärmt werden.