



Tofu richtig zubereiten  
angeregt von [Peta.de](https://peta.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort

In diesem Kochbuch, zu dem wir durch [Peta.de](https://peta.de) (unbezahlte Werbung) angeregt wurden, möchte Marcus Petersen-Clausen von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de) Ihnen zeigen wie schmackhaft das Lebensmittel Tofu zubereitet werden kann. Wir haben dazu einen Beitrag der Peta integriert und das Kochbuch mit 52 Rezepten aus unserem Forum von Köche-Nord.de gefüllt. Dieses Kochbuch soll übrigens kein reines veganes Kochbuch sein, es soll nur zeigen das dass Lebensmittel Tofu auch schmecken kann (wenn man es richtig zubereitet).

Übrigens:

Marcus Petersen-Clausen bekommt für die Erwähnung der Peta keinen Cent und möchte die Links bitte auch nicht als Werbung verstanden wissen (höchstens als Quellenangabe einer von ihm sympatisierten Organisation). Der Webmaster weist darauf hin das er nicht Mitglied der Peta ist und um die Erlaubnis zum Kopieren des in diesem Kochbuch veröffentlichten Textes gebeten hat.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

[www.köche-nord.de](https://www.köche-nord.de)

Inhalt:

Tofu richtig zubereiten **Seite** 3-5

Tofu Rezepte **Seite** 6-68

Index **Seite** 69

## **Tofu richtig zubereiten: Marinieren, braten, grillen, würzen & Co.**

Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie Sie Tofu richtig zubereiten, dann sind Sie hier genau richtig: Wir erklären Ihnen, wie Sie Tofu am besten marinieren, braten, grillen, würzen und vieles mehr. So gelingt Ihnen einfach jedes Tofugericht.

Ein großer Vorteil von Tofu liegt darin, dass die Zubereitung eine Fülle unterschiedlicher Geschmacksrichtungen bereithält. Tofu schmeckt so, wie man ihn würzt und kocht. Man muss eben nur wissen, wie. So gibt es beispielsweise verschiedene Tofusorten, die auf das Gericht abgestimmt werden sollten. Neben normalem Tofu sowie Räucher- und Seidentofu gibt es auch sehr festen Tofu, sehr weichen, ungekühlt haltbaren und unverpackten. Finden Sie den passenden Tofu für Ihr Rezept und Ihren Geschmack. Beispielsweise ist für die Zubereitung von Rührtofu etwas weicherer Tofu besser geeignet, für knusprigen Tofu eher fester.

### **Den Tofu vorbereiten**

#### **Auspressen**

Ein wichtiger Schritt, der gerne mal vergessen wird: den Tofu vor der Zubereitung auszupressen. Das Wasser in der Verpackung dient dazu, den Tofu frisch zu halten, saugt sich aber auch in den Tofu wie in einen Schwamm. Solange der Tofu also mit dieser Flüssigkeit vollgesogen ist, kann er keine Gewürze oder Marinade aufnehmen.

Wickeln Sie den Tofu in Küchenpapier ein, legen Sie ihn zwischen zwei Teller und beschweren Sie das Ganze für mindestens zehn Minuten mit einem Buch, einer Packung Mehl oder anderen Gegenständen.

#### **Schneiden**

Je nach Belieben und Rezept schneiden Sie den Tofu in Scheiben, Würfel oder Streifen. Das können Sie vor oder nach dem Auspressen tun. Oder Sie krümeln den Tofu nach dem Auspressen mit der Hand in die Pfanne – beispielsweise für Rührtofu.

### **Dem Tofu Geschmack verleihen**

#### **Marinieren**

Vor dem Marinieren schneiden Sie den Tofu in Scheiben, Würfel oder Streifen. Mischen Sie anschließend alle Zutaten der Marinade und legen Sie den Tofu in einer Schale oder einem Gefrierbeutel darin ein. Eine klassische und leicht zuzubereitende Marinade besteht beispielsweise aus Öl, Orangensaft, Sojasauce und Knoblauch.

Der Tofu sollte mindestens eine halbe Stunde in der Marinade liegen, am besten sogar über Nacht. Wenn er luftdicht verpackt ist, hält er sich im Kühlschrank sogar mehrere Tage in der Marinade. So zieht die Marinade gut durch, und Sie haben immer marinierten Tofu zur Hand.

## **Tofu richtig zubereiten: Marinieren, Braten, Grillen, Würzen & Co.**

### Würzen

Wenn Sie keine Zeit haben, den Tofu vor dem Braten zu marinieren, können Sie ihn auch direkt in der Pfanne würzen. Dabei gilt: Seien Sie nicht sparsam. Auch hierbei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Tofu schmeckt beispielsweise schlicht mit Sojasauce oder Brühe, scharf mit Chili oder Hot Sauce, in Ajvar, mit italienischen Kräutern, Erdnusssauce, Tahin, Knoblauch oder Zwiebeln, Kurkuma und Kala Namak ...

### Panieren

Eine weitere Möglichkeit ist es, den marinierten Tofu mit Sesamkörnern, Semmelbröseln, Kokosraspeln oder Paniermehl mit Gewürzen zu panieren. Sie können ihn auch in Pflanzenmilch oder Sojasahne tunken und in einer Mischung aus Mehl und Gewürzen wälzen.

## **Den Tofu zubereiten**

### Braten

Meist geht es am schnellsten, den Tofu mit etwas Olivenöl, Zwiebeln, Gewürzen oder Sojasauce in der Pfanne zu braten. Wenn Sie Gemüse dazu geben wollen, nehmen Sie den Tofu zunächst aus der Pfanne. Bereiten Sie Ihr Gemüse und die Sauce zu, und fügen Sie alles erst kurz vor dem Servieren zusammen. Besonders Salate, Currys und Suppen schmecken mit angebratenem Tofu gut.

### Frittieren

Tofu lässt sich auch sehr gut frittieren. Einfach in einer Fritteuse oder einem Topf mit heißem Öl brutzeln lassen. Hierfür eignen sich auch Räucher-, Mandel- und Paprikatofu, die es bereits gewürzt im Laden gibt. Kleiner Tipp für alle, die einen Topf mit Öl verwenden: Das Öl ist heiß genug, wenn man einen Holzlöffelstiel hineinhält und Bläschen von ihm aufsteigen.

### Grillen

Wenn man Tofu grillen will, sollte man am besten einen festen Tofu verwenden und ihn vorher sehr gründlich auspressen. Als Marinade kann beispielsweise eine mediterrane mit Rosmarin, Thymian und Oregano verwendet werden. Dann den Tofu in Scheiben oder Streifen oder in Würfeln mit Gemüse auf einem Schaschlik-Spieß grillen. Da Tofu wenig Fett enthält, bleibt er schnell am Rost hängen – bestreichen Sie ihn daher am besten vorher mit Rapsöl. Auch ist Tofu bei großer Hitze sehr schnell gar, deswegen gelingt er am Rand des Grills besser.

## Tofu richtig zubereiten: Marinieren, braten, grillen, würzen & Co.

### Backen

Sie können Tofu vor oder nach dem marinieren im Ofen backen. Viele schwören darauf, backen als Vorbereitungsschritt zu verwenden, gerade bei Pfannengerichten. Dazu die ausgedrückten Tofuwürfel im Ofen bei großer Hitze bräunen, danach noch etwas trocknen lassen und erst dann mit der Sauce und wahlweise mit Gemüse in der Pfanne mischen. Sie können den Tofu aber auch einfach mit Gemüse auf dem Backblech backen – ca. eine halbe Stunde bei 200 Grad, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Tofu mit Kräutern, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz und etwas Wasser fein gemixt ist zudem sehr lecker um Aufläufe zu überbacken.

### Kochen

Falls Sie Tofu nicht unbedingt knusprig haben wollen, können Sie ihn auch kochen – in veganer Béchamelsauce oder Kokossahne bekommt er so ein wenig die Konsistenz von Fisch.

Beim Einstieg in eine rein pflanzliche und damit tierfreundliche Ernährung unterstützt [Peta](#) Sie außerdem mit dem kostenlosen Veganstart-Programm ([www.veganstart.de](http://www.veganstart.de)). Einfach anmelden, und sie senden Ihnen 30 Tage lang nützliche Informationen, praktische Tipps und Tricks sowie einfache und leckere Rezepte zu.

**Quelle:** <https://www.peta.de/veganleben/tofu-richtig-zubereiten/>  
(unbezahlte Werbung für PETA undVeganstart)

## Tofu Rezepte

### MPC's veganer Döner

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Eisbergsalat  
2 Tomaten  
200 Gramm Salatgurken  
1/2 große Zwiebel  
300 Gramm Tofu-Feta  
300 Gramm Reis-Joghurt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver (edelsüß)  
2 Knoblauchzehen  
250 Gramm Fladenbrote

Spülen Sie den Eisbergsalat kalt ab und schütteln Sie ihn kurz trocken. Dann schneiden Sie den Salat in Streifen und geben ihn in eine Salatschüssel. Danach spülen Sie auch die Tomaten und die Salatgurken kalt ab, lassen beide Zutaten in einem Sieb abtropfen, schneiden sie in Würfel und geben sie ebenfalls in die Salatschüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und mischen die Zwiebelwürfel auch mit dem Salat. Nun schneiden Sie den Tofu-Feta in Würfel und zerbröseln ihn grob und streuen ihn grob über den Salat.

Dann geben Sie den Reis-Joghurt in eine weitere Schüssel, würzen ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver und pressen den abgezogenen Knoblauch dazu.

Kurz vor dem Servieren grillen Sie bitte das Fladenbrot im Backofen etwa 3 Minuten auf der mittleren Schiene, wenden es dann und grillen es weitere 2 Minuten. Natürlich können Sie das Fladenbrot aber auch ganz normal aufbacken.

Anschließend vierteln Sie das Fladenbrot und schneiden mit dem Brotmesser eine Tasche ein. Zum Schluss füllen Sie den veganen Döner mit dem Salat und verteilen die vegane Joghurtsauce darüber.

#### **Nebenbei:**

Unser veganer Döner heißt übrigens "MPC's veganer Döner" weil er von Marcus Petersen-Clausen veganisiert und erfunden wurde.

## Tofu Rezepte

Asiatische Gemüsesuppe mit geräuchertem Tofu

Potage de légumes asiatique au tofu fumé

Menge: 2.50 Liter

30 Gramm vegane Butter  
40 Gramm Zwiebeln, violett, geschält  
5 Gramm Knoblauch, geschält  
110 Gramm Knollensellerie, geschält  
90 Gramm Möhren, geschält  
70 Gramm Frühlingszwiebeln, gerüstet  
210 Gramm Rosenkohl, klein, tiefgekühlt  
70 Gramm Shiitake-Pilze, frisch, gerüstet  
5 Gramm Zucker, 100 Gramm Rotwein  
900 Gramm Gemüsefond  
10 Gramm Sojasauce, hell  
10 Gramm Weißwein  
10 Gramm Chilischoten, rot, entkernt  
90 Gramm Tofu, geräuchert  
10 Gramm Petersilie, glattblättrig, frisch

### Vorbereitung

Hacken Sie die abgezogenen Zwiebeln fein. Dann zerdrücken Sie den abgezogenen Knoblauch in einer Knoblauchpresse (oder schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser klein und zerdrücken ihn mit dem Messer und etwas Tafelsalz zu einer Paste). Danach schneiden Sie den geputzten Knollensellerie, die geschälten und kalt abgespülten Möhren sowie die Frühlingszwiebeln in Paysanne (feinblättrig) und vierteln die Rosenkohlroschen. Nun entstielen Sie die Shiitake-Pilze und schneiden sie in feine Scheiben. Außerdem schneiden Sie die Chilischoten bitte in feine Streifen und schneiden den Tofu in 5 Millimeter große Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stielen und hacken sie fein.

### Zubereitung

Erhitzen Sie jetzt die Butter in einem Topf die vegane Butter und dünsten Sie die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch an. Danach geben Sie das Gemüse und die Pilze dazu, dünsten die Zutaten mit und geben den Zucker dazu. Abgelöscht wird das Ganze mit Rotwein und aufgefüllt mit dem Gemüsefond. Nun geben Sie die Sojasauce und den Weißwein bei, kochen alles auf, schmecken die Gemüsesuppe mit den Gewürzen ab und lassen sie etwa 15 Minuten kochen. Dabei müssen Sie des fteren mit einer Schaumkelle abschäumen. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie bitte die Chilischoten dazu und schmecken die Suppe anschließend nochmals ab. Zum Schluss geben Sie die Tofuwürfel in die Suppe und bestreuen die Gemüsesuppe mit Petersilie.

### Unser Tipp:

Sie können auch Räuchertofu verwenden, der hat einen intensiveren Geschmack.

## Tofu Rezepte

### Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen

6 getrocknete Mu-Err Pilze  
200 Gramm grüner Spargel  
Salz  
200 Milliliter Öl  
250 Gramm Tofu, kleine Stücke  
250 Gramm chinesische Nudeln oder Spaghetti  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Speisestärke  
4 Esslöffel Erdnussöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt  
100 Gramm Möhren, feine Streifen  
200 Gramm Lauch, Ringe  
100 Gramm Champignons, Scheiben  
100 Gramm Mungsprossen  
100 Gramm Spinat  
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl  
1 Esslöffel frischer Koriander  
oder Petersilie, fein gehackt

Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun frittieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 Esslöffel Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Möhren und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 Esslöffel Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl untermischen. Mit den Kräutern garnieren.



## Tofu Rezepte

Veganer Flammkuchen  
mit Frühlingszwiebeln, Tofu und Zucchini

Menge: 1 Portion

100 Gramm Weißmehl  
nach eigenem Belieben Wasser, lauwarmes (etwa 50 Milliliter)  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Tafelsalz  
100 Milliliter Sahne (Soja-Sahne)  
1 Frühlingszwiebel  
½ Zucchini (etwa 100 Gramm)  
60 Gramm Tofu (Mandel-Nuss-Tofu)  
2 Teelöffel Kräuter der Provence  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Geben Sie das Weißmehl, den Zucker und das Tafelsalz in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten auf eine Arbeitsfläche. Dann kneten Sie alles mit dem Speiseöl zu einem elastischen Teig. Diesen lassen Sie danach etwa 20 Minuten gehen.

Anschließend mischen Sie die Soja-Sahne mit den Gewürzen und schmecken sie mit Pfeffer und eventuell zusätzlichem Tafelsalz abschmecken. Die Frühlingszwiebel spülen Sie jetzt ab, schneiden Sie in Ringe. Dann entfernen Sie die Enden von den Zucchini, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben. Den Mandel-Nuss-Tofu schneiden Sie bitte ebenfalls in Scheiben.

Danach wallen Sie bitte den Teig aus und verstreichen ungefähr die Hälfte der Soja-Sahne darauf. Die Zucchini, den Tofu und die Frühlingszwiebeln verstreuen Sie nun darauf und gießen den Rest der Soja-Sahne darüber.

Gebacken wird der vegane Flammkuchen bei 220 Grad Celsius etwa 15-20 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

## Tofu Rezepte

### Vollkorn-Wraps

Menge: 8 Stück

Für den Teig:

380 Gramm Vollkornmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel, gehäuft Backpulver

1 Teelöffel Tafelsalz

6 Esslöffel Rapsöl

220 Milliliter Wasser, warm

Für die Füllung:

1 Esslöffel Hummus

Babyspinat

Rotkohl

Tofu, gebraten

Sprossen

Paprikaschoten

Gurken, gestiftelt

Geben Sie das Mehl in ein feines Sieb und sieben Sie es in eine Schüssel. Dann vermischen Sie für den Teig das Mehl mit dem Backpulver und dem Tafelsalz. Das Rapsöl und das lauwarmer Wasser fügen Sie nun hinzu und verkneten alles, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig teilen Sie danach in acht gleich große Stücke und formen diese zu Kugeln. Die Teigkugeln müssen dann etwa 20 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ruhen.

Nach der Ruhezeit rollen Sie die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn mit dem Nudelholz aus. Anschließend erhitzen Sie eine Pfanne und backen die Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 30 Sekunden. Wenn die Tortillas anfangen Blasen zu werfen, können Sie sie umdrehen. Damit die Tortillas nicht austrocknen, bedecken Sie diese nach dem Backen mit einem sauberen Küchentuch. Zum Schluss können die Tortillas gut als Wrap mit den angegebenen Zutaten gefüllt werden.

#### **Unser Tipp:**

Halten Sie die Tortillas einige Tage in Folie verpackt, so lassen sie sich auch gut einfrieren.

Ruhezeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 5 Minuten

## Tofu Rezepte

### Longganisa (Vegan)

Menge: 1 Portion

57 Gramm getrocknete Shiitake-Pilze, mindestens 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht, gehackt

170 Gramm extra fester Tofu, abgetropft, gepresst, zerkleinert (vorzugsweise super extra fester, vakuumversiegelter Tofu)

¼ Tasse brauner Zucker

3 Knoblauchzehen, geschält, zerkleinert und gehackt

¼ Tasse Tomatenmark

1 Teelöffel Paprika

1 Esslöffel Kokosessig

1-2 Esslöffel Chiliöl (oder Sesamöl für nicht-würzige Version)

2 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Flüssigrauch

ein Spritzer Ahornsirup

etwas schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Meersalz

1 Tasse Semmelbrösel oder Pankomehl (oder mehr, falls erforderlich) (Zutaten überprüfen, um sicherzustellen, dass es vegan ist)

3 Esslöffel raffiniertes Kokosöl

Mischen Sie erst mit einer Schüssel alle Zutaten mit Ausnahme des Öls gründlich. Stellen Sie bitte sicher, dass Sie gründlich gepressten Tofu verwenden. Andernfalls kann es beim Braten bröckeln. Dann stellen Sie die Schüssel beiseite und lassen sie mindestens 30-45 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Danach schmecken Sie die Mischung ab und passen die Gewürze nach Geschmack an. Nun formen Sie mit den Händen eine Bratwurst ähnliche Form (oder eine beliebige Form). Fügen Sie mehr Semmelbrösel (oder Pankomehl) hinzu, wenn dies zum Festigen erforderlich ist. Anschließend erhitzen Sie eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald es heiß genug ist, gießen Sie raffiniertes Kokosöl ein und lassen es 1-2 Minuten lang erhitzen.

Dann braten Sie die Würste, bis alle Seiten schön gebräunt sind. Jetzt schalten Sie die Hitzezufuhr aus und servieren die Würste heiß.

#### **Eine Anmerkung:**

Stellen Sie bitte sicher, dass Ihr Tofu besonders fest und gepresst ist. Andernfalls kann Ihre Longganisa leicht auseinander fallen.

Wenn Sie nicht alle Bratwurstglieder braten möchten, wickeln Sie den Rest bitte in Klarsichtfolie oder Pergamentpapier ein und lagern Sie im Gefrierschrank.

Bewahren Sie die Brühe der Shiitake auf, den Sie rekonstituiert haben. Mit der Brühe können Sie schmackhafte Suppen zubereiten.

## Tofu Rezepte

Veganer Gemüse-Tofu-Auflauf  
mit Kartoffeln, Brokkoli oder Mangold,  
Tomaten, Sojamilch, Räuchertofu  
und Hefeflocken

Menge: 1 Portion

1 Esslöffel Kokosfett  
1 kleine Zwiebel  
2 große Kartoffeln, gekochte (gerne auch Reste vom Vortag)  
300 Gramm Brokkoli, Tiefkühl, alternativ Mangold  
1 große Fleischtomate, alternativ 2 mittelgroße Tomaten  
250 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßert  
20 Gramm Weizenmehl Type 550  
30 Gramm Margarine  
1 Teelöffel Senf, mittelscharf  
50 Gramm Räuchertofu  
etwas Meersalz  
etwas Muskatblüte, gemahlene  
30 Gramm Hefeflocken, würzige  
etwas Pfeffer, weißer  
etwas Currypulver, scharfes, indische Art  
eventuell Chilisauce oder Peperonisauce, scharf  
nach Belieben Speiseöl, pflanzliches, für die Form

Erhitzen Sie in einer Kasserolle oder einem kleinen Kochtopf das Kokosfett. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel, geben sie in den Topf und dünsten sie etwa 2 Minuten leicht an. Danach geben Sie die zerkleinerten frischen oder tiefgekühlten Brokkolis zu den Zwiebeln in den Topf und würzen die Zutaten mit 1 Schuss Sojasauce, etwas weißem Pfeffer, etwas Muskatblüte, Meersalz und Currypulver. Den Räuchertofu schneiden Sie bitte in etwa 2 Zentimeter lange und 1 Zentimeter dicke Würfel und geben ihn mit in den Topf. Anschließend setzen Sie den Deckel auf und dünsten alles auf niedriger Temperatur etwa 10 Minuten (bei tiefgekühltem Gemüse ist vermutlich kein weiterer Wasserzusatz nötig, damit es nicht anbrennt. Ansonsten sollten Sie bei Verwendung von Frisch-Gemüse etwa 2 Esslöffel Wasser mit in den Topf geben).

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Veganer Gemüse-Tofu-Auflauf

Während des dünstens fetten Sie eine Auflaufform leicht mit Speiseöl ein. Die vorgekochten Kartoffeln schneiden Sie dann in halbe Scheiben und geben sie in die Auflaufform. Danach salzen und pfeffern Sie das Ganze und mischen die Muskatblüte unter. Die Gemüse-Tofu-Mischung geben Sie bitte ebenfalls in die Auflaufform und vermischen alles gut miteinander. Die Tomate schneiden Sie jetzt in Scheiben oder Stücke und legen sie oben drauf. Jetzt salzen und pfeffern Sie die Tomaten leicht.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann erhitzen Sie in einer kleinen Pfanne oder einem Topf die Margarine, geben das Mehl hinein und bereiten mit einem Schneebesen eine Mehlschwitze beziehungsweise eine Einbrenne durch ständiges Rühren zu. Sobald das Mehl anfängt leicht zu bräunen löschen Sie es mit der Sojamilch ab und rühren kontinuierlich weiter, damit sich keine großen Klümpchen bilden. Danach geben Sie den Senf, den Pfeffer, das Meersalz und die Muskatblüte sowie bei Bedarf 2-3 Spritzer Chilisauce beziehungsweise die Peperoni-Sauce zu und rühren alles unter. Ganz am Schluss rühren Sie bitte die Hefewürzflocken ein.

Falls die Konsistenz sehr fest sein sollte, können Sie die Sauce mit etwas Wasser und Sojamilch noch verdünnen (aber bitte achten Sie darauf, dass durch das viele Gemüse dann auch noch viel Wasser beim Backen entsteht). Diese "Hefeschmelz"-Mischung geben Sie nun über die Tomaten oben in der Auflaufform, am besten mit Hilfe eines Teigschabers. Dann arbeiten Sie die Hefeschmelzmischung ein wenig mit einer Gabel leicht oberflächlich ein, aber mischen es keinesfalls komplett durch.

Die Auflaufform schieben Sie anschließend auf der 2. Schiene von unten in den Backofen und backen den Auflauf solange, bis die Oberfläche hellbraun geworden ist. Dies dauert je nach Backofen etwa 30 bis 40 Minuten.

Als Beilage empfehlen wir einen grünen Salat mit Essig-Öl-Vinaigrette.

Arbeitszeit: 40 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

## Tofu Rezepte

### Nuss-Hörnchen

Menge: 8 Stück

Für den Tofu-Öl-Teig:

200 Gramm Weizenmehl  
2 Teelöffel (gestrichen) Backpulver  
150 Gramm Seiden-Tofu  
2 Esslöffel Hafer-Cuisine (bekommen Sie im Bioladen)  
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
50 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
1 Paket Vanillin-Zucker

Für die Füllung:

75 Gramm gemahlene Haselnusskerne  
2 Tropfen Bittermandel-Aroma  
50 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
2 Esslöffel kaltes Wasser

Zum Bestreichen und für den Guss:

2 Esslöffel Hafer-Cuisine  
50 Gramm Puderzucker  
2 1/2 Teelöffel Zitronensaft

Außerdem:

Backpapier

Mischen Sie für den Teig das Mehl und das Backpulver in einer Rührschüssel. Dann geben Sie die restlichen Zutaten für den Teig hinzu und verarbeiten alles mit einem Mixer (Knethaken) erst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig (Sie sollten nicht zu lange Kneten weil der Teig sonst klebt).

Zwischendurch heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Anschließend formen Sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Kugel und rollen sie dann zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 36 Zentimetern) aus. Diese Platte schneiden Sie jetzt viermal diagonal durch, sodass 8 Dreiecke entstehen.

Für die Füllung verrühren Sie danach die Nuss-Kerne mit dem Aroma, dem Rohrzucker und dem Wasser zu einer streichfähigen Masse und formen dann 8 Röllchen.

Auf die kurze Seite jedes Dreiecks legen Sie danach ein Röllchen der Füllung. Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und rollen den Teig zu einem Hörnchen auf. Das Hörnchen legen Sie anschließend auf das Blech.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Nuss-Hörnchen

Zum Schluss bestreichen Sie die Hörnchen jetzt mit dem Hafer-Cuisine. Das Backblech schieben Sie dann in den vorgeheizten Backofen und backen die Nuss-Hörnchen etwa 25 Minuten. Das Backblech nehmen Sie nach der Backzeit aus dem Ofen, stellen es auf einen Küchenrost und lassen die Nuss-Hörnchen erkalten.

Für den Guss verrühren Sie nun den Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einem Guss und streichen ihn dann auf die erkalteten Nuss-Hörnchen. Zum Schluss lassen Sie den Guss gut trocknen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten

## Streusel-Kuchen

Menge: etwa 20 Stücke

Für den Hefeteig:

200 Milliliter Mandel-Milch

50 Gramm vegane Margarine

375 Gramm Weizenmehl (Type 550)

42 Gramm frische Hefe

50 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1 Paket Vanillin-Zucker

etwas Salz

75 Gramm Seiden-Tofu

3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Für die Streusel:

275 Gramm Weizenmehl (Type 550)

150 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1 Paket Vanillin-Zucker

175 Gramm vegane Margarine (zimmerwarm)

Zum Bestreichen:

25 Gramm vegane Margarine (zimmerwarm)

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Streusel-Kuchen

Geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel, drücken Sie in die Mitte eine Vertiefung ein und bröckeln Sie die Hefe hinein. Danach fügen Sie etwas Rohrzucker und etwas von der Mandel-Milch hinzu. Dann verrühren Sie die Zutaten vorsichtig mit einem kleinen Teil des Mehls (mit einer Gabel) und lassen alles etwa 15-20 Minuten gehen.

Den restlichen Rohrzucker, den Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz, den Seiden-Tofu und die restliche Mandel-Milch geben Sie anschließend hinzu. Dann verarbeiten Sie die Zutaten kurz mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie nun mit etwas Mehl und lassen ihn an einem warmen Ort zugedeckt gehen, bis er sich fast verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten)

Den gegangenen Teig bestäuben Sie leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel, kneten ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durch und formen ihn zu einer Rolle. Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und rollen die Teigrolle auf dem Blech aus. Für die Streusel geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und fügen den Rohrzucker, den Vanillin-Zucker und die Margarine hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie jetzt mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe zu Streuseln der gewünschten Größe.

Zum Bestreichen zerlassen Sie anschließend die vegane Margarine in einem kleinen Topf. Dann bestreichen Sie den Hefeteig damit und verteilen die Streusel gleichmäßig darauf. Den Teig lassen Sie danach nochmals zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwas vergrößert hat (das dauert etwa 20-30 Minuten).

Währenddessen heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad (Heißluft) vor.

Das Backblech schieben Sie nach der Gehzeit in den vorgeheizten Backofen und backen den Streusel-Kuchen etwa 20 Minuten. Danach nehmen Sie das Backblech aus dem Backofen, stellen es auf einen Küchenrost und lassen den Kuchen erkalten. Zum Schluss wird der Kuchen in Stücke geschnitten und serviert.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 20 Minuten



## Tofu Rezepte

### Marinierter Tofu mit Erdbeeren

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tofu  
1 Orange (unbehandelt und ungewachst)  
1 Teelöffel gemahlene Zimt  
2 Esslöffel Agaven-Dicksaft  
1 Prise gemahlene Kardamom  
1 Prise gemahlene Ingwer  
500 Gramm Erdbeeren

Schneiden Sie den Tofu erst in Würfel. Dann waschen Sie die Orange heiß ab und reiben die Schale ab. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Den Orangensaft und die Orangenschale verrühren Sie nun mit dem Zimt, dem Agaven-Dicksaft, etwas Kardamom und dem Ingwer in einer Schüssel. Dann geben Sie die Tofu-Würfel in die Marinade und lassen alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

An nächsten Tag putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab, entstielen sie und halbieren die Erdbeeren. Die Erdbeerhälften geben Sie jetzt zu den marinierten Tofuwürfeln und mengen alles gut durch. Anschließend lassen Sie den marinierten Tofu mit Erdbeeren zugedeckt etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen, richten dann an und servieren das Gericht.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Durchziehzeit

## Tofu Rezepte

Türkische Seitan-Kochwurst (zum Beispiel für Döner mit Seitan-Kochwurst)

Menge: 4 Würste (etwa 500 Gramm)

80 Gramm Tofu (Natur)

1 Esslöffel mittelscharfer Senf

8 kleine Knoblauchzehen (etwa 40 Gramm)

1 Teelöffel gelbe Senfkörner

1/2 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

3 Esslöffel edel-süßes Paprika-Pulver

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

2 Teelöffel Räucher-Salz alternativ geräuchertes Paprika-Pulver

1 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel neutrales Speiseöl

200 Milliliter Rote-Bete-Saft

1/2 Teelöffel Guarkern-Mehl

160 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Dämpf-Gar-Einsatz, etwas Alufolie

Zerdrücken Sie den Tofu in einer Schüssel mit der Gabel. Dann geben Sie den Senf dazu, schälen den Knoblauch, schneiden den Knoblauch in feine Würfel und geben ihn auch mit in die Schüssel. Danach zerstoßen Sie die Senf- und die Pfefferkörner in einem Mörser grob und rühren sie mit beiden Sorten Paprika-Pulver, dem gemahlenen Kreuzkümmel, dem Räucher-Salz, etwas Salz und Zucker unter den Tofu. Außerdem rühren Sie bitte das Speiseöl, den Rote-Bete-Saft und das Guarkern-Mehl mit den Rührbesen (Quirlen) des Handrühr-Gerätes unter.

Das Gluten-Pulver und die Tofu-Mischung verkneten Sie jetzt in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig. Die Masse vierteln Sie dann, formen jede Portion zu einer etwa 10 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste in Alufolie ein (dabei müssen Sie die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen). Anschließend füllen Sie in einen Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser und bringen es zum Kochen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun geben Sie die Würste in den Dämpf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 50 Minuten (bei Bedarf müssen Sie noch etwas kochendes Wasser nachgießen). Nach dem dämpfen wickeln Sie die Würste aus der Folie und lassen sie abkühlen.

Die türkischen Seitan-Kochwürste passen zum Beispiel zu gebratenen Döner (siehe unseren Tipp auf der nächsten Seite), und ungebraten in Aufläufen oder Eintöpfen..

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpf-Zeit: etwa 50 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Pro Wurst: etwa 270 kcal

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Türkische Seitan-Kochwurst (zum Beispiel für Döner mit Seitan-Kochwurst)

Unser Tipp: Döner mit Seitan-Kochwurst

Menge: 4 Portion

Waschen Sie 400 Gramm Weißkohlblätter und schneiden Sie sie in feine Streifen. Dann verrühren Sie 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Weißweinessig, Pfeffer und Salz in einer Schüssel. Diese Marinade mischen Sie nun bitte mit dem Weißkohl. Danach verrühren Sie 500 Gramm Soja-Joghurt (Natur) mit 2 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Senf und schmecken das Gemisch mit Pfeffer und Salz ab. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad (Heißluft) vor. Dann waschen Sie 7 Salatblätter und schleudern sie kurz trocken. Danach waschen Sie 2 Tomaten, entfernen den Stängel-Ansatz und schneiden die Tomaten in Scheiben. Jetzt schälen Sie 1/2 Salatgurke und schneiden sie in Scheiben. Dann schälen Sie 1 Zwiebel, halbieren sie und schneiden sie in Streifen. Anschließend backen Sie 1 großes Fladenbrot im Backofen (mittlere Schiene) knusprig auf. Zwischendurch schneiden Sie 4 Seitan-Kochwürste in Scheiben und braten sie in 1 Esslöffel heißem Speiseöl in etwa 3 Minuten in einer Pfanne an. Dann vierteln Sie das Brot, schneiden es waagrecht auf und füllen es mit dem Salt, dem Kohl, der Wurst, den Tomaten, den Gurken und der Sauce.

## Tofu Rezepte

### Würzige Soja-Salsiccia

Menge: 4 Würste

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1 getrocknete rote Chili-Schote  
1 Esslöffel Olivenöl  
50 Milliliter veganer Rotwein (oder Roten Traubensaft)  
40 Gramm Soja-Granulat (bekommen Sie im Bioladen)  
200 Milliliter Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Fenchelsamen  
1 Zweig Rosmarin, 120 Gramm Tofu (Natur)  
1 Teelöffel Tafelsalz, 1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer  
3 Esslöffel Speisestärke  
3 Esslöffel Kichererbsenmehl (bekommen Sie im Bioladen)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und schneiden Sie beides in feine Würfel. Dann hacken Sie die Chilischote, erhitzen das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebel-Würfel, die Knoblauchwürfel sowie die Chili darin glasig. Nun gießen Sie den Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, roten Traubensaft) an und geben das Soja-Granulat dazu. Dann füllen Sie alles mit der Gemüsebrühe auf und garen das Soja-Granulat darin bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten.

Währenddessen zerstoßen Sie die Fenchelsamen in einem Mörser grob. Dann waschen Sie den Rosmarin und schütteln ihn kurz trocken. Die Nadeln zupfen Sie danach von den Stängeln und hacken sie fein. Anschließend waschen Sie die Petersilie und schütteln sie auch kurz trocken. Die Petersilienblätter hacken Sie ebenfalls klein.

Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und füllen die Masse in eine Schüssel um. Den Tofu lassen Sie nun abtropfen, zerbröseln ihn fein und mischen ihn unter. Danach rühren Sie den Fenchel, den Rosmarin und die gehackte Petersilie unter und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Die Stärke und das Kichererbsenmehl kneten Sie bitte mit den Händen unter.

Jetzt vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 14 Zentimeter langen Wurst und wickeln sie doppelt in Frischhaltefolie ein. Dann lassen Sie die Würste im Kühlschrank etwa 4 Stunden ruhen. Zum Servieren werden die Soja-Salsiccia in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 1 1/4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage, Pro Wurst: etwa 160 kcal

## Tofu Rezepte

### Tofu-Soja-Scheiben nach Leberkäse Art

Menge: 1 Kastenform von 25 Zentimeter Länge (etwa 10 Scheiben)

12 Esslöffel Haferflocken  
650 Gramm Tofu (Natur)  
200 Milliliter Soja-Milch  
4 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe, 4 Esslöffel Speisestärke  
2 Teelöffel Guarkernmehl, 2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
2 Esslöffel Agavendicksaft, 4 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel mittel-scharfer Senf, 2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
2 Teelöffel edel-süßes Paprikapulver, 1 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Teelöffel Ingwerpulver, 1 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
4 Esslöffel Sojasauce, 2 Teelöffel Hefe-Extrakt  
2 Esslöffel Sojamehl, 4 Esslöffel Rote-Bete-Saft

Außerdem:  
etwas Alufolie

Heizen Sie den Backofen auf etwa 150 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann mahlen Sie die Haferflocken in der Küchenmaschine mit einem Schlagmesser oder in einem Mixer sehr fein. Danach lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln ihn dazu. Nun verrühren Sie die Soja-Milch mit der Gemüsebrühe und fügen das Gemisch auch hinzu.

Anschließend geben Sie die Speisestärke, das Guarkernmehl, das Speiseöl, den Agavendicksaft, das Tomatenmark, den Senf, den granulierten Knoblauch, das Paprika-Pulver, das gemahlene Piment, das Ingwerpulver, den gemahlene Kardamom, die geriebene Muskatnuss, die Sojasauce und den Hefe-Extrakt ebenfalls in die Küchenmaschine oder in den Mixer und pürieren die Zutaten cremig. Dann verrühren Sie das Sojamehl mit dem Rote-Bete-Saft und mischen es unter die Tofu-Masse.

Jetzt kleiden Sie die Kastenform mit Alufolie aus, geben die Masse hinein und streichen sie glatt. Danach backen Sie die Masse im Ofen etwa 1 1/4 Stunden, dabei müssen Sie alles nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken. Den Tofu-Soja-Laib nehmen Sie nach der Backzeit mit der Alufolie aus der Form und lassen das Ganze abkühlen. Danach entfernen Sie die Alufolie und schneiden den Laib in Scheiben.

Die Tofu-Soja-Scheiben können Sie zum Beispiel kalt auf Brot mit Gewürzgurken und Senf oder zu gebratenen Bratkartoffeln oder auch zu Kartoffelsalat reichen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten  
Backzeit: etwa 1 1/4 Stunden  
Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage  
Pro Scheibe: etwa 160 kcal

## Tofu Rezepte

### Vegane Tofu-Weißwurst auf Gluten-Basis (wie in Bayern)

Menge: 4 Würste (etwa 360 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Teelöffel mittelscharfer Senf  
1/2 Teelöffel Kräuter-Salz  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1 Teelöffel Sellerie-Salz  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl  
1 Teelöffel Stängel Liebstöckel  
1/2 Bund Petersilie  
100 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln Sie ihn in einen hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Gemüsebrühe, das Speiseöl, den Zitronensaft und den Senf hinzu. Danach mischen Sie das Kräutersalz, den getrockneten Majoran, das Sellerie-Salz, die granulierten Zwiebeln und das Guarkernmehl unter. Das Ganze pürieren Sie jetzt schaumig. Dann waschen Sie die Liebstöckel und die Petersilie und schütteln die Kräuter kurz trocken. Danach zupfen Sie bitte die Blätter von den Stängeln, hacken sie fein, geben sie zu der Tofu-Masse und rühren sie nur kurz mit dem Stabmixer unter.

Das Gluten-Pulver geben Sie jetzt in eine weitere Schüssel, fügen dann die Tofu-Mischung hinzu und verkneten alles mit den Händen zu einem elastischen Teig. Danach vierteln Sie die Wurstmasse, formen jede Portion zu einer etwa 12 Zentimeter langen Wurst und wickeln sie doppelt in Alufolie fest ein (dabei müssen Sie die überstehenden Folien-Enden fest wie bei einem Bonbon verschließen).

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Vegane Tofu-Weißwurst auf Gluten-Basis (wie in Bayern)

Nun füllen Sie in einen Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz 2-3 Zentimeter hoch Wasser und bringen es zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Jetzt geben Sie die Würste in den Dämpf-Gar-Einsatz, dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten und gießen bei Bedarf etwas kochendes Wasser nach.

Nach dem dämpfen nehmen Sie die Tofu-Weißwürste heraus, wickeln sie aus der Alufolie und servieren sie sofort. Alternativ können Sie die Tofu-Weißwürste auch abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren erwärmen Sie die Würste dann in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser soll nicht kochen) etwa 5-6 Minuten.

Dazu können Sie (wie in Bayern) etwas süßen Senf und vegane Laugenbrezeln servieren.

### Unser Tipp:

Wenn die frischen Kräuter gerade keine Saison haben, können Sie auch die Liebstöckel mit 1 Teelöffel getrocknete Liebstöckel und die Petersilie durch 2 Esslöffel Tiefkühl-Petersilie oder 1 Esslöffel getrocknete Petersilie ersetzen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 165 kcal

## Tofu Rezepte

### Ceshew-Hafer-Griller mit Kichererbsen (angelehnt an den Käsegriller)

Menge: 4 Würste (etwa 450 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne  
50 Gramm Haferflocken  
2 Esslöffel Hefeflocken  
80 Gramm Tofu (Natur)  
80 Gramm Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)  
120 Milliliter Gemüsebrühe  
80 Gramm Kichererbsenmehl (bekommen Sie im Bioläden)  
1 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl, bis sie zu duften beginnen. Dann mahlen Sie die Kerne mit den Haferflocken und den Hefeflocken in der Küchenmaschine mit einem Schlagmesser oder in einem Mixer sehr fein. Die Mischung füllen Sie danach in eine Schüssel.

Nun lassen Sie den Tofu abtropfen und pürieren ihn mit den Kichererbsen und der Gemüsebrühe in der Küchenmaschine oder in einem Mixer fein. Dann rühren Sie die Cashew-Hefeflocken-Mischung und das Kichererbsenmehl unter und würzen das Ganze mit Kümmel, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch Pfeffer und Salz .

Anschließend vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 13 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste doppelt in Frischhaltefolie ein. Danach lassen Sie die Würste etwa 4 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Zum Servieren werden die Weiße-Bohnen-Bratwürste in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Kühlzeit: etwa 4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Wurst: etwa 240 kcal



## Tofu Rezepte

### Knackige Tofu-Bockwurst

Menge: 4 Würste (etwa 450 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur), 2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
2 Esslöffel Tomatenmark, 2 Teelöffel mittelscharfer Senf  
2 1/2 Teelöffel Liquid Smoke, 1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln, 1 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel edel-süßes Paprikapulver  
2 Teelöffel Salz, 1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Guarkernmehl, 100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz, etwas Alufolie, eventuell etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen, zerbröckeln Sie ihn und geben Sie ihn dann mit 200 Milliliter kaltem Wasser, dem Speiseöl, dem Tomatenmark, dem Senf und dem Liquid Smoke in eine Küchenmaschine mit Schlagmesser oder in einen Mixer. Danach fügen Sie den Hefeextrakt, die geriebene Muskatnuss, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, etwas Ingwerpulver, Koriander, Paprikapulver, etwas Pfeffer und Salz sowie das Guarkernmehl hinzu. Dann pürieren Sie die Zutaten sehr fein.

Anschließend geben Sie das Glutenpulver in eine Schüssel, fügen die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Danach vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste doppelt in Alufolie ein, dabei verschließen Sie bitte die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon fest.

Jetzt füllen Sie in einen Topf mit einem Dämpf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser und kochen es auf. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun geben Sie die Würste in den Dämpf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas kochendes Wasser nach). Nach dem Dämpfen nehmen Sie die Würste mit einer Schaumkelle aus dem Topf, wickeln sie aus der Alufolie und servieren sie sofort.

Wenn Sie die Tofu-Bockwürste erst später servieren möchten, lassen Sie die Würste abkühlen, wickeln sie in Frischhaltefolie und lagern sie im Kühlschrank. Zum Servieren werden die Würste dann etwa 5 Minuten in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser darf auf keinen Fall kochen weil die Würste dann aufplatzen) erhitzt.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage, Pro Wurst: etwa 165 kcal

## Tofu Rezepte

Seitan-Rostbratwurst (zum Braten oder Grillen)

Menge: 4 Würste (etwa 350 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/4 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1/2 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie

Den Tofu lassen Sie abtropfen und bröckeln ihn in einen hohen Rührbecher. Dann geben Sie das Speiseöl und 160 Milliliter Wasser hinzu. Anschließend fügen Sie den Hefeextrakt, den Majoran, die geriebene Muskatnuss, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, den gemahlene Kümmel, etwas gemahlene Piment, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Salz, Pfeffer und das Guarkernmehl dazu. Dann pürieren Sie das Ganze schaumig.

Anschließend geben Sie das Gluten-Pulver in eine Schüssel, fügen die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Diese Masse verteilen Sie jetzt und formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie nun jeweils doppelt in die Alufolie ein und verschließend dabei die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon.

Dann füllen Sie in einen Topf mit einem Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter Wasser, kochen es auf, reduzieren danach die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Würste geben Sie jetzt in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas Wasser nach). Nach dem dämpfen nehmen Sie die Würste heraus, wickeln sie aus der Alufolie und lassen sie abkühlen.

Bis zur Zubereitung werden die Seitan-Rostbratwürste im Kühlschrank aufbewahrt.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Seitan-Rostbratwurst (zum Braten oder Grillen)

Zum Zubereiten erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

### Unser Tipp:

Als Beilage zu dieser Wurst empfehlen wir zum Beispiel Currysoße und Pommes frites.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpf-zeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 185 kcal

## Tofu Rezepte

Teewurst a la Tofu (streichzart und fein)

Menge: 2 Würste (je etwa 125 Gramm)

2 Reiswaffeln  
100 Gramm Tofu (Natur)  
1 1/2 Teelöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel Liquid Smoke  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel edel-süßes Paprikapulver  
1/2 Teelöffel mildes geräuchertes Paprikapulver  
1 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1/2 Teelöffel gemahlene Ingwerpulver  
1/2 Teelöffel gemahlene frisch gemahlene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
50 Gramm Bio-Kokosfett

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Zerbröseln Sie erst die Reiswaffeln und geben Sie sie in eine Küchemaschine mit Schlagmesser (oder einem Mixer). Dann lassen Sie den Tofu abtropfen, zerbröckeln ihn grob und geben ihn mit dem Tomatenmark und 100 Milliliter kaltem Wasser zu den Reiswaffeln. Danach geben Sie den Liquid Smoke, die granulierten Zwiebeln, beide Paprikapulver-Sorten, den Hefeextrakt, den Kardamom, den Ingwer, die geriebene Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer dazu.

Anschließend zerlassen Sie das Kokosfett in einem Topf und geben es dazu. Das Ganze pürieren Sie jetzt zu einer cremigen Masse und lassen sie danach etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen. Nach der Ruhezeit halbieren Sie die Masse bitte und formen jede Hälfte zu einer etwa 10 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie nun doppelt in die Frischhaltefolie und lassen sie etwa 4 Stunden im Kühlschrank fest werden.

Die Würste werden in der Folie im Kühlschrank aufbewahrt.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 30 Stunden

Kühlzeit: etwa 4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Wurst: etwa 305 kcal

## Tofu Rezepte

### Seitan-Rostbratwurst (zum Braten oder Grillen)

Menge: 4 Würste (etwa 350 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/4 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1/2 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie

Den Tofu lassen Sie abtropfen und bröckeln ihn in einen hohen Rührbecher. Dann geben Sie das Speiseöl und 160 Milliliter Wasser hinzu. Anschließend fügen Sie den Hefeextrakt, den Majoran, die geriebene Muskatnuss, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, den gemahlene Kümmel, etwas gemahlene Piment, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Salz, Pfeffer und das Guarkernmehl dazu. Dann pürieren Sie das Ganze schaumig.

Anschließend geben Sie das Gluten-Pulver in eine Schüssel, fügen die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Diese Masse vierteln Sie jetzt und formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie nun jeweils doppelt in die Alufolie ein und verschließen dabei die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon.

Dann füllen Sie in einen Topf mit einem Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter Wasser, kochen es auf, reduzieren danach die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Würste geben Sie jetzt in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas Wasser nach). Nach dem dämpfen nehmen Sie die Würste heraus, wickeln sie aus der Alufolie und lassen sie abkühlen.

Bis zur Zubereitung werden die Seitan-Rostbratwürste im Kühlschrank aufbewahrt.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Seitan-Rostbratwurst (zum Braten oder Grillen)

Zum Zubereiten erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

### Unser Tipp:

Als Beilage zu dieser Wurst empfehlen wir zum Beispiel Currysoße und Pommes frites.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpf-zeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 185 kcal

## Tofu Rezepte

### Platen-Kuchen mit Mandeln

Menge: etwa 20 Stücke

Für den Tofu-Öl-Teig:

300 Gramm Weizenmehl  
3 Teelöffel (gestrichen) Backpulver  
150 Gramm Seiden-Tofu  
100 Milliliter Mandelmilch  
100 Milliliter Sonnenblumenöl  
75 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
1 Paket Vanillin-Zucker  
etwas Salz  
75 Gramm Rosinen

Für den Belag:

125 Gramm vegane Margarine  
75 Gramm Voll-Rohrzucker  
1 Paket Vanilin-Zucker  
75 Gramm gehackte Mandeln  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Außerdem:

Backpapier  
Alufolie

Für den Teig mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel. Dann fügen Sie den Seiden-Tofu, die Mandelmilch, das Sonnenblumenöl, den Rohrzucker, den Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz hinzu. Den Teig verarbeiten Sie jetzt mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig (bitte kneten Sie nicht zu lange, der Teig klebt sonst). Danach mischen Sie die Rosinen unter (der Teig sollte relativ weich sein).

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad (Heißluft) vor.

Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein, belegen es mit dem Backpapier und verstreichen den Teig glatt mit einem Spatel (Teigschaber) auf dem Blech.

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Platen-Kuchen mit Mandeln

Für den Belag verteilen Sie anschließend die vegane Margarine in Flöckchen gleichmäßig auf dem Teig oder zerlassen die Margarine und streichen sie abgekühlt auf den Teig (letzteres machen wir immer). Dann mischen Sie den Rohrzucker mit dem Vanilin-Zucker und den Mandeln und verteilen das Gemisch gleichmäßig auf dem Teig. Vor den Teig legen Sie nun eine mehrfach geknickten Streifen Alufolie. Das Backblech schieben Sie danach in den vorgeheizten Backofen und backen den Platten-Kuchen etwa 30 Minute.

Das Backblech stellen Sie nach dem Backen auf einen Küchenrost, dann lassen Sie den Platten-Kuchen erkalten und schneiden ihn in Stücke.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

### Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (natur)

1 Esslöffel dunkle Misopaste

1 Teelöffel scharfer Senf

1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in einen hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.



## Tofu Rezepte

### Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Salz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Salz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

## Tofu Rezepte

### Schupfnudeln mit Tofu-Gemüse

Menge: 4 Portionen

Für die Schupfnudeln:

750 Gramm mehlig-kochende Kartoffeln  
etwas Salz  
3 Eier (Größe M)  
150 Gramm Weizenmehl  
1 Prise geriebenen Muskatnuss  
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Für das Tofu-Gemüse:

2 Esslöffel Worcestersoße  
2 Esslöffel klein geschnittene, gemischte Kräuter, zum Beispiel Kerbel und Basilikum  
2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Sojaöl  
200 Gramm Tofu  
1 Zucchini  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 große Möhre  
2 Zwiebeln  
4 Esslöffel Speiseöl  
150 Gramm Champignons  
150 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Mehl  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Weizenmehl  
250 Gramm vegane Schlagsahne  
100 Gramm geriebenen veganen Käse Emmentaler Art  
ein paar Kresse-Sträußchen

Für die Schupfnudeln waschen Sie die Kartoffeln gründlich, geben sie in einen Topf knapp bedeckt mit Wasser und bringen zugedeckt sie zum Kochen. Dann fügen Sie das Salz hinzu. Die Kartoffeln kochen Sie bitte in 20-25 Minuten gar. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab, pellen sie noch heiß und drücken sie sofort durch eine Kartoffelpresse. Die Kartoffelmasse geben Sie in eine Rührschüssel und geben die Eier, das Mehl, den Muskat und etwas Salz hinzu. Die Zutaten verkneten Sie jetzt zu einem glatten Teig und formen sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 Zentimeter dicken Rolle. Die Teigrolle schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und formen sie jeweils zu spitz zulaufenden Rollen (Schupfnudeln).

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Schupfnudeln mit Tofu-Gemüse

Die Schupfnudeln lassen Sie in leicht kochender Gemüsebrühe etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Dann nehmen Sie die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und stellen sie warm.

Für das Tofu-Gemüse verrühren Sie die Worcestersoße mit den gewaschenen und klein geschnittenen Kräutern, etwas Salz sowie Zitronensaft in einer Schüssel und schlagen das Sojaöl unter. Dann schneiden Sie den Tofu in etwa 2 Millimeter dicke Scheiben und legen ihn in die Marinade.

Danach spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs, waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und lassen ihn dann abtropfen. Die Möhre putzen, schälen und spülen Sie bitte ab. Dann schneiden Sie das vorbereitete Gemüse in Streifen, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Gemüsestreifen mit den Zwiebelwürfeln darin eventuell in zwei Portionen an.

Nun putzen Sie die drei Pilz-Sorten und schneiden sie danach in Stücke oder Scheiben. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Die geputzten Pilze geben Sie jetzt zu dem Gemüse in den Topf und würzen alles mit Pfeffer und Salz.

In einem weiteren großem Topf zerlassen Sie die Butter, geben das Mehl hinzu und erhitzen es unter Rühren so lange, bis das Mehl hellgelb ist (das ist eine helle Mehlschwitze zur Bindung der Sauce). Dann gießen Sie die Sahne hinzu und schlagen die Sauce mit einem Schneebesen durch. Dabei müssen Sie darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Sauce bringen Sie nun unter Rühren zum Kochen und lassen sie etwa 2-3 Minuten kochen (damit der Mehl-Geschmack aus der Sauce verschwindet). Danach würzen Sie die Sauce mit etwas Salz und Muskat.

Das Gemüse und die Tofuscheiben rühren Sie anschließend unter die Sauce, erhitzen das Ganze nochmals, lassen es aber nicht mehr kochen. Danach richten Sie das Tofu-Gemüse an, bestreuen es mit dem Käse und garnieren es mit einem abgespülten, trocken geschüttelten Kresse-Sträußchen. Die Schupfnudeln reichen Sie bitte dazu.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

## Tofu Rezepte

### Maultaschen mit Tofu-Füllung

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

200 Gramm Vollkorn-Weizenmehl

50 Gramm Buchweizenmehl

5 Esslöffel Maiskeimöl

2 Eier (Größe M)

eventuell 2 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)

1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für die Füllung:

25 Gramm Korinthen

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Sojasauce

1/2 Esslöffel klein geschnittene Zitronenmelisse

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

100 Gramm Tofu

125 Gramm Zuckerschoten

1/2 Stange Porree (Lauch)

1 1/2 Esslöffel Butter

50 Gramm Creme fraiche

25 Gramm gehackte Haselnusskerne

1 Knoblauchzehe

etwas Sojasauce

1 Liter Gemüsebrühe

2 1/2 Esslöffel Nussöl

etwas geriebenen Käse, zum Beispiel alter Gouda

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Für den Teig geben Sie das Vollkorn-Weizenmehl mit dem Buchweizenmehl in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie das Maiskeimöl, die Eier, etwas Wasser, Kurkuma und etwas Salz hinzu. Danach verkneten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zu einem festen, formbaren Teig und lassen den Teig in Frischhaltefolie gewickelt über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen.

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Maultaschen mit Tofu-Füllung

Für die Füllung spülen Sie am nächsten Tag die Korinthen ab, tupfen sie trocken und vermengen sie mit dem Zitronensaft, der Sojasauce, der Zitronemelisse und dem Pfeffer. Dann schneiden Sie den Tofu in Würfel und mischen ihn unter. Anschließend schneiden Sie die Enden der Zuckerschoten ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Stücke. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Porree-Stangen dann in dünne Streifen.

Nun zerlassen Sie die Butter in einem Topf, dünsten die Porreestreifen und die Zuckerschoten darin etwa 5-6 Minuten und mischen dann die Creme fraiche sowie die Haselnusskerne unter. Zwischendurch ziehen Sie bitte den Knoblauch ab, zerdrücken ihn mit einem großem Kochmesser und rühren ihn dann unter. Abgeschmeckt wird das Ganze jetzt mit der Sojasauce.

Den Teig rollen Sie bitte messerdick oder dünn aus, rädeln mit einem Teigrädchen Rechtecke von etwa 5 x 12 Zentimeter aus und bestreichen die Teigränder mit Wasser. Auf eine Teig-hälfte geben Sie anschließend jeweils 1 Esslöffel von der Füllung, klappen die freien Teighälften über die Füllung und drücken die Ränder gut zusammen. Dann lassen Sie die Maultaschen etwas 20 Minuten ruhen.

Währenddessen bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen und geben die Maultaschen portionsweise hinein. Sobald die Maultaschen an die Oberfläche steigen, lassen Sie sie etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann nehmen Sie die Maultaschen mit einer Schaumkelle heraus, lassen sie gut abtropfen und schwenken sie in dem Nussöl.

Zum Schluss bestreuen Sie die Maultaschen mit dem Käse und servieren sie dann.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Ruhezeit

## Tofu Rezepte

### Panierte Tofuschnitten

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu  
6 Esslöffel Sojasauce  
etwas Salz  
1 Knoblauchzehe

1 Ei (Größe M)  
2 Esslöffel Wasser  
4 Esslöffel feiner Weizenschrot  
4 Esslöffel Sesamsamen  
125 Gramm Kokosfett

Schneiden Sie den Tofu der Länge nach in Scheiben, beträufeln Sie ihn mit der Sojasauce und bestreuen Sie ihn mit etwas Salz. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, zerdrücken ihn mit einem großem Kochmesser, verteilen ihn auf den Tofuschnitten und lassen ihn einige Stunden durchziehen.

Anschließend verschlagen Sie das Ei mit Wasser. Die Tofuschnitten ziehen Sie zuerst durch das verschlagene Ei und streifen sie am Schüsselrand ab. Dann wenden Sie die Schnitten in Weizenschrot und zuletzt in dem Sesam. Die Panade wird danach etwas angedrückt.

Jetzt erhitzen Sie das Kokosfett in einer großen Pfanne und braten zum Schluss die Tofuschnitten darin von beiden Seiten etwa 4-5 Minuten goldgelb.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Durchziehzeit  
Bratzeit: etwa 4-5 Minuten

## Tofu Rezepte

### Tofu-Käse-Schnitzel

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Tofu  
1 Knoblauchzehe  
3 Esslöffel Sojasauce  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Ei (Größe M)  
2 Esslöffel kaltes Wasser  
3 Esslöffel Vollkorn-Weizenmehl  
150 Gramm frisch geriebenen Parmesan  
1 Liter Sonnenblumenöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben und legen Sie ihn in eine flache Schale. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in feine Würfel und verrühren ihn in einer Schüssel mit der Sojasauce, der Gemüsebrühe und dem Pfeffer. Die Marinade geben Sie auf den Tofu und marinieren ihn etwa 5-6 Stunden, dabei müssen Sie die Tofuscheiben gelegentlich wenden. Dann nehmen Sie die Tofuscheiben aus der Marinade und lassen sie etwas abtropfen. Nun verschlagen Sie in einer weiteren Schüssel das Ei mit dem Wasser. Dann wenden Sie den Tofu zuerst in dem Mehl, dann in dem verschlagenem Ei und zuletzt in dem Parmesan. Die Panade drücken Sie bitte etwas an.

Jetzt erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne oder einer Fritteuse auf etwa 180 Grad Celsius. Wenn Sie ein Holzstäbchen in das Fett halten und sich kleine Bläschen bilden hat das Öl die richtige Temperatur erreicht. Dann backen Sie die Tofu-Käse-Schnitzel darin von beiden Seiten goldgelb. Anschließend nehmen Sie den Tofu mit einer Schaumkelle heraus und lassen ihn zum Schluss auf Küchenpapier abtropfen. Danach können Sie die Tofu-Käse-Schnitzel servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Marinierzeit

## Tofu Rezepte

### Tofuburger

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Tofu  
4 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)  
2 Teelöffel (gestrichen) Kräutersalz  
4 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
60 Gramm Sesamsamen  
5 Esslöffel Sojaöl  
4 große Friseesalat-Blätter  
1 Stück Gurke  
1 große Fleischtomate  
einige klein geschnittene Kräuter  
4 Hamburger-Brötchen mit Sesam  
4 Esslöffel Tomatenketchup

Zerbröseln Sie den Tofu und verarbeiten Sie ihn mit den Schnittlauchröllchen, dem Kräutersalz, der Sojasauce, etwas Pfeffer und 40 Gramm der Sesamsamen zu einem Teig. Dann formen Sie aus dem Teig 4 Bratlinge und wälzen sie in dem restlichen Sesam. Danach erhitzen Sie das Sojaöl in einer Pfanne, braten die Bratlinge darin von jeder Seite etwa 3-4 Minuten und wenden sie dabei vorsichtig.

Anschließend spülen Sie die Salatblätter und die Gurke ab und schneiden die Gurke in Scheiben. Dann spülen Sie die Tomate ab, tupfen sie trocken und schneiden die Stielansätze heraus. Danach schneiden Sie die Tomaten in 8 dünne Scheiben. Nun halbieren Sie die Brötchen waagrecht und bestreichen die Schnittfläche der Brötchenhälften mit jeweils etwas von dem Ketchup. Die unteren Brötchenhälften belegen Sie jetzt mit je 1 Salatblatt und 2 Tomatenscheiben. Dann legen Sie die Bratlinge darauf und verteilen die Gurkenscheiben mit den Kräutern darauf. Die obere Hälfte der Brötchenhälfte legen sie oben drauf und servieren den Tofuburger dann.

#### **Unser Tipp:**

Anstatt Gurken können Sie auch gut Gewürzgurken in Scheiben geschnitten verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Bratzeit: 7-8 Minuten



## Tofu Rezepte

### Tofu-Geschnetzeltes mit Kräuter-Reis

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu  
4 Esslöffel Zitronensaft  
4 Esslöffel Sherry  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
etwas Kräutersalz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Currypulver  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
300 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl, 3 Möhren  
1 Stange Porree (Lauch)

Für den Kräuter-Reis:

500 Milliliter Gemüsebrühe  
250 Gramm Naturreis  
5 Esslöffel Sonnenblumenöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Sherry, 150 Gramm Creme fraiche  
2 Esslöffel klein geschnittene, gemischte Kräuter (zum Beispiel Kerbel, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Kresse)

Schneiden Sie den Tofu in feine Streifen und legen Sie ihn in eine flache Schale. Dann verrühren Sie den Zitronensaft mit dem Sherry, der Sojasauce, dem Muskat, etwas Kräuter-salz, Pfeffer und Curry. Die Marinade geben Sie danach bitte über die Tofustreifen. Anschließend marinieren Sie die Tofustreifen darin etwa 1 Stunde und wenden sie dabei zwischendurch. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden die Zwiebeln in feine Würfel und hacken den Knoblauch.

Dann putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Nun schneiden die Pilze in feine Scheiben. Danach putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie in Stifte. Nun putzen Sie den Porree, halbieren ihn längs, waschen die Stangen gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden sie in etwa 4-5 Zentimeter lange, feine Streifen.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Tofu-Geschnetzeltes mit Kräuter-Reis

Für den Kräuter-Reis bringen Sie jetzt die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben den Reis hinzu und garen ihn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30-35 Minuten. Zwischendurch erhitzen Sie 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den gehackten Knoblauch darin an. Die Champignonscheiben, die Möhrenstifte und die Porreestreifen geben Sie nun hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Das Gemüse muss jetzt etwa 5-6 Minuten garen.

Nebenbei erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne, lassen die marinierten Tofustreifen abtropfen und braten sie in dem Sonnenblumenöl von allen Seiten an. Dann heben Sie den Sherry, das gedünstete Gemüse und die Creme fraiche unter und schmecken das Geschnetzelte mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss rühren Sie die Kräuter unter den Reis und richten das Tofu-Geschnetzelte mit dem Kräuterreis an.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Marinierzeit

## Tofu Rezepte

### Tofu-Pilz-Pfanne

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu, 2 Esslöffel Sojasauce  
100 Gramm Zuckerschoten  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Gramm Sojabohnensprossen  
200 Gramm Shiitakepilze  
2 Esslöffel Mehl, 1 rote Chilischote  
30 Gramm Butter, 3 Esslöffel Sesamöl  
2 Knoblauchzehen, etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1 1/2 Zentimeter große Würfel, geben Sie die Tofuwürfel in eine Schüssel und vermengen Sie sie mit der Sojasauce. Nun schneiden Sie von den Zuckerschoten die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab und lassen sie kurz abtropfen. Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und garen die Zuckerschoten darin etwa 2 Minuten. Anschließend lassen Sie die Zuckerschoten in einem Sieb abtropfen und fangen dabei die Gemüsebrühe auf.

Danach verlesen Sie die Sojasprossen und spülen sie ab. Dann putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Von den Pilzstielen schneiden Sie nun die dicken, unteren Enden ab und schneiden die Pilze danach in Streifen. Dann spülen Sie die Chilischote kurz ab, halbieren sie und entkernen die Schote. Danach werden die Schotenhälften in Streifen geschnitten. Jetzt zerlassen Sie die Butter in einem Wok oder in einer großen, beschichteten Pfanne, geben das Sesamöl hinzu und erhitzen es mit. Darin werden die Pilzstreifen anschließend unter Rühren angedünstet.

Nebenbei ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel und zerreiben ihn mit einem großen Kochmesser und etwas Salz zu einer Paste. Die Knoblauch-Paste geben Sie dann zu den Pilzstreifen und würzen alles mit etwas Pfeffer. Dann geben Sie die Chilistreifen, die Zuckerschoten, die Sojabohnensprossen und die aufgefangene Brühe hinzu, verrühren das Ganze gut mit einander, bringen es zum Kochen und garen es etwa 5-6 Minuten.

Danach fügen Sie die Tofuwürfel mit der Sojasauce hinzu, erhitzen sie kurz mit und schmecken sie zum Schluss nochmals mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

## Tofu Rezepte

### Tofu-Geschnetzeltes

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu  
2 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Olivenöl  
3 Zitronen, den Saft davon  
25 Gramm Tiefkühl-Kräuter der Provence  
1 Zwiebel  
2 grüne Paprikaschoten  
350 Gramm Tomaten  
150 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Tofu erst in Scheiben, dann in dünne Streifen und legen Sie ihn danach in eine flache Form. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in dünne Scheiben und verteilen ihn auf den Tofustreifen. Anschließend verrühren Sie das Olivenöl mit dem Zitronensaft und den Kräutern der Provence. Dann übergießen Sie die Tofustreifen mit der Marinade und lassen das Ganze zugedeckt etwa 60 Minuten durchziehen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe. Danach halbieren Sie bitte die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in Streifen. Jetzt spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie, schneiden die Stängelansätze heraus und vierteln die Tomaten dann.

Die Tofuscheiben nehmen Sie anschließend aus der Marinade und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne und braten die marinierten Tofuscheiben von allen Seiten darin an. Danach geben Sie die Zwiebelringe und die Paprikastreifen zu den Tofustreifen und dünsten alles unter Rühren kurz an. Die Tomatenviertel und die Oliven geben Sie jetzt zu den Tofustreifen in die Pfanne und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie das Tofu-Geschnetzelte weitere 5-6 Minuten schmoren und schmecken es zum Schluss mit Pfeffer ab.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Marinierzeit

## Tofu Rezepte

### Tofu mit Champignons aus Spinatbett

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Tofu, 120 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl,  
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
200 Gramm Tiefkühl-Blattspinat (aufgetaut)  
etwas Salz, 1 Prise Zucker  
1 1/2 Esslöffel Sweet-Chili-Sauce  
1 Teelöffel (gehäuft) Speisestärke  
2 Esslöffel Wasser, 2 Esslöffel süße Sojasauce  
1 Esslöffel Zucker, 1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
3 Teelöffel Sesamöl

Schneiden Sie den Tofu in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Dann putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Champignons in kleine Stücke. Nun erhitzen Sie zwei Esslöffel des Speiseöls in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne. Den aufgetauten Spinat geben Sie in das heiße Fett und dünsten ihn unter Rühren an. Gewürzt wird der Spinat mit Zucker und etwas Salz. Dann garen Sie den Spinat etwa 1 Minute, nehmen ihn heraus und stellen ihn warm. Das restliche Speiseöl erhitzen Sie anschließend in dem Wok oder in der Pfanne, geben die Sweet-Chili-Sauce hinzu und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Dann fügen Sie die Tofuwürfel hinzu und garen sie bei schwacher Hitze etwa 5-6 Minuten. Nebenbei rühren Sie die Speisestärke mit dem Wasser an, rühren sie mit der Sojasauce, dem Zucker und etwas Salz unter die Tofu-Champignon-Masse und lassen das Ganze unter Rühren kurz aufkochen.

Den warm gestellten Spinat richten Sie danach auf Tellern an. Zum Schluss beträufeln Sie die Tofu-Champignon-Mischung mit dem Sesamöl, richten sie auf dem Spinatbett an und servieren das Gericht.

Als Beilage empfehlen wir Basmatireis.

#### **Unser Tipp:**

Sie können die Champignons auch durch Shiitakepilze ersetzen und das Sonnenblumöl mit Erdnussöl austauschen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

## Tofu Rezepte

### Tofuschnitzel auf Paksoi mit Zitronengrassahne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm fester Tofu  
2 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Sojasauce  
600 Gramm kleiner Paksoi (bekommen Sie im Asialaden)  
4 Stängel Zitronengras  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
1 Esslöffel Sesamöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sojasahne  
etwas Salz  
100 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
2 Esslöffel geröstete Sesamsamen  
2 Esslöffel Erdnussöl zum Braten  
1 Topf Thai-Basilikum oder Basilikum  
2 Zitronen (unbehandelt und ungewachst)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie den Tofu in 4 gleich große Scheiben und legen Sie diese in eine flache Schale. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, bestreuen ihn mit etwas Salz und zerdrücken die Knoblauchwürfel mit einem großem Küchenmesser zu einer feinen Paste. Danach verrühren Sie die Knoblauchpaste mit der Sojasauce und geben diese Marinade auf die Tofuscheiben. Die Tofuscheiben müssen Sie jetzt etwa 1 Stunde marinieren. Währenddessen putzen Sie den Paksoi, schneiden die Stielansätze ab und entfernen sie. Dann spülen Sie die Paksoi gründlich ab, streifen die Blätter von den Stielen und schneiden die Stiele in schmale Streifen. Anschließend zerkleinern Sie die Blätter bitte grob. Nun spülen Sie das Zitronengras ab und schlagen mit dem Messerrücken auf. Dann schneiden Sie das Zitronengras in große Stücke. Danach schälen den Ingwer und schneiden ihn in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf und dünsten die Zitronengrasstücke und die Ingwerwürfel darin an. Dann geben Sie die vorbereiteten Paksoi-Stiele hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Anschließend gießen Sie die Sojasahne und die Gemüsebrühe hinzu, bringen die Zutaten zum Kochen und würzen alles vorsichtig mit Salz (vorsichtig weil die Gemüsebrühe schon salzig ist). Nun geben Sie die Paksoiblätter ebenfalls hinzu und lassen das Ganze in etwa 4-5 Minuten bissfest garen, danach stellen Sie es warm. Jetzt verrühren Sie die Semmelbrösel (oder das Pankomehl) mit den Sesamsamen in einem flachen Teller, nehmen die Tofuscheiben aus der Marinade und wälzen sie tropfnass in der Semmel (oder Pankomehl)-Sesam-Mischung. Danach drücken Sie die Panade bitte etwas fest.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Tofuschnitzel auf Paksoi mit Zitronengrassahne

Dann erhitzen Sie das Erdnussöl in einer großen Pfanne und braten die Tofuscheiben darin langsam von beiden Seiten goldbraun. Danach nehmen Sie die Schnitzel heraus und lassen Sie auf Küchenpapier abtropfen. Jetzt spülen Sie das Thai-Basilikum (oder das Basilikum) ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Limette waschen Sie bitte heiß ab und schneiden sie in Spalten.

Anschließend richten Sie die Tofu-Schnitzel mit dem Paksoi-Gemüse an und garnieren das Gericht zum Schluss mit dem Basilikum und den Limettenspalten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Marinierzeit: etwa 1 Stunde

## Tofu Rezepte

### Tofuschnitzel mit Käse gefüllt

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben Tofu (je etwa 100 Gramm)  
4 Scheiben mittelalter Gouda (bitte etwas kleiner geschnitten als die Tofuscheiben)  
1 Ei (Größe M)  
80 Gramm Weizenmehl  
150 Gramm (etwa) Sesamsamen  
100 Gramm Butter

Für das Gemüse:

400 Gramm Möhren  
400 Gramm Fenchel  
40 Gramm Butter  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Messerspitze Zucker  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Tupfen Sie erst den Tofu mit etwas Küchenpapier trocken und halbieren Sie dann die Scheiben jeweils waagrecht. Die Hälfte der Tofuscheiben belegen Sie nun mit je 1 Käsescheibe und belegen das Ganze dann mit den restlichen Tofuscheiben. Danach verschlagen Sie das Ei, wenden die Tofuscheiben zuerst im Mehl, ziehen Sie dann durch das verschlagene Ei, streichen die Scheiben am Schüsselrand ab und wenden die Scheiben zuletzt in dem Sesam. Anschließend drücken Sie die Panade bitte etwas an.

Jetzt zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten die Tofuschnitzel darin etwa 4-5 Minuten von jeder Seite bei schwacher bis mittlerer Hitze goldbraun. Nebenbei putzen Sie bitte für das Gemüse die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren in Scheiben. Dann putzen Sie den Fenchel, spülen ihn ab und schneiden ihn in Scheiben. Dabei legen Sie bitte etwas von dem Fenchelgrün zum Garnieren beiseite.

Danach dünsten Sie die Möhrenscheiben und die Fenchelscheiben getrennt in jeweils 20 Gramm Butter an und schmecken beides mit Pfeffer, Salz und Zucker ab. Außerdem geben Sie jeweils 2 Esslöffel Wasser hinzu. Das Gemüse lassen Sie bitte etwa 9-10 Minuten garen. Nach der Garzeit bestreuen Sie den Fenchel und die Möhren mit dem beiseite gelegten Fenchelgrün und der Petersilie. Dann richten Sie die Tofuschnitzel mit dem Gemüse an.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



## Tofu Rezepte

### Tofu mit Tomaten-Sambal

Menge: 4 Portionen

1 rote Chilischote  
15 Gramm frischer Ingwer  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
4 Esslöffel Ketjap Manis (indische Sojasauce)  
1 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Zucker  
600 Gramm Strauch-Tomaten

40 Gramm geröstete, gesalzene Erdnusskerne  
14 Blätter Thai-Basilikum oder Basilikum  
2 Esslöffel Weizenmehl  
1 Esslöffel Currypulver, mild  
etwas Salz  
500 Gramm Tofu  
5 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Maiskeimöl  
30 Gramm Röstzwiebeln

Außerdem:  
Küchenpapier

Für das Sambal entstielen Sie zuerst die Chilischote, halbieren sie, spülen sie ab und reiben die Schote dann fein. Danach waschen sie die Limette heiß ab, reiben die Schale ab und legen sie beiseite. Dann halbieren Sie die Limette, pressen den Saft aus und messen 1 Esslöffel Saft ab. Nun verrühren Sie den Chili und den Ingwer mit etwas Ketjap Manis, Limettensaft und Zucker.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomaten in etwa 2 Zentimeter breite Spalten und schneiden aus dem Spalten das Fruchtfleisch mit den Kernen heraus. Danach pressen Sie etwa eine Handvoll des Fruchtfleisches mit den Kernen in einem feinen Sieb aus und fangen dabei den Saft auf und geben ihn zu dem Sambal. Die "Tomaten-Schiffchen" schwenken Sie jetzt in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze etwa 30 Sekunden. Dann nehmen Sie das Tomaten-Sambal sofort aus der Pfanne und lassen es erkalten. Währenddessen hacken Sie die Erdnusskerne fein, spülen die Basilikumblätter ab, schütteln die Blätter kurz trocken und schneiden die Kräuterblätter grob klein. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Curry und etwas Salz in einer Schüssel. Den Tofu schneiden Sie bitte in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben und tupfen ihn mit etwas Küchenpapier trocken. Dann wenden Sie die Tofuscheiben in dem Currymehl und klopfen das überschüssige Mehl ab.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Tofu mit Tomaten-Sambal

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Panne und braten die Tofuscheiben darin bei starker Hitze rundherum knusprig und goldbraun. Anschließend richten Sie den Tofu sofort mit dem kalten Sambal an, bestreuen das Gericht mit den Erdnusskernen, den Röstzwiebeln, dem Basilikum und der beiseite gelegten Limettenschale. Danach können Sie den Tofu mit dem Tomaten-Sambal servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Scharfe Tofuwürfel mit Wasserkastanien

Menge: 4 Portionen

325 Gramm abgetropfter Reis  
2 Teelöffel Sambal Oelek  
1 Teelöffel Currypulver  
2 Knoblauchzehen  
10 Gramm frischer Ingwer  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 Gramm Mungbohnsprossen  
170 Gramm abgetropfte Wasserkastanien (aus der Dose)  
6 Esslöffel Sojaöl, 250 Milliliter Reiswein  
1 Esslöffel Sojabohnenpaste (bekommen Sie im Asialaden)  
2 Teelöffel Speisestärke  
1 Esslöffel kaltes Wasser  
1 Teelöffel Zucker

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1 Zentimeter große Würfel und vermischen Sie die Tofuwürfel mit etwas Sambal Oelek und Currypulver. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schälen den Ingwer. Den Knoblauch und den Ingwer schneiden Sie nun in feine Würfel. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Die Mungbohnsprossen geben Sie bitte in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Danach halbieren Sie die Wasserkastanien.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und braten die Tofuwürfel darin von allen Seiten an. Die Mungbohnsprossen, die Knoblauchwürfel und die Ingwerwürfel rühren Sie jetzt unter und lassen sie kurz mitbraten. Danach rühren Sie die Kastanien-Hälften unter und gießen den Reiswein hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und rühren dann die Soja-Paste unter. Danach rühren Sie die Frühlingszwiebelstücke unter. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser, rühren das unter die Tofu-Pfanne (zum Abbinden der Flüssigkeit) und lassen alles unter Rühren aufkochen. Zum Schluss schmecken Sie das Ganze mit Zucker ab, richten das Gericht an und servieren es sofort.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

## Tofu Rezepte

### Vegane Steaks à la Nordkraft

Menge: 8 Portionen

270 Gramm Tofu  
300 Gramm Seitan, Pulver  
300 Milliliter Wasser  
80 Gramm Rapsöl  
50 Gramm Tomatenmark  
2 Teelöffel, gehäuft Rauchsatz  
1 Teelöffel, gehäuft Paprikapulver  
2 Teelöffel, gehäuft Knoblauchpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma  
2 Teelöffel, gehäuft Zwiebelpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Garam Masala  
1 Teelöffel, gehäuft Korianderpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Muskat

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Seitanpulver in einen Standmixer und mixen Sie sie so lange, bis eine schöne Masse entsteht. Die Masse mixen Sie mit dem Seitanpulver und kneten sie gut durch, am besten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken, es sollte eine teigartige Masse entstehen.

Den Teig teilen Sie in 8 gleich große Stücke auf und drücken sie flach. Diese Stücke wickeln Sie in Alufolie und backen sie anschließend für 45 Minuten bei 175°C im Backofen. Nach dem Backen packen Sie die Steaks aus.

#### **Unser Tipp:**

Die Steaks können Sie vor dem Grillen in eine Marinade legen und durchziehen lassen. Dann legen Sie sie auf den Grill.

## Tofu Rezepte

### Wok-Gemüse mit Sojabohnen und Tofu

Menge: 4 Portionen

175 Gramm getrocknete Sojabohnen  
50 Gramm frischer Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote (eventuell je nach Geschmack weniger)  
4 Esslöffel Zucker  
7 Esslöffel Sojasauce  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel dunkles, asiatisches Sesamöl  
2 rote Zwiebeln  
200 Gramm Zuckerschoten  
450 Gramm rote Paprikaschoten  
6 Frühlingszwiebeln (etwa 100 Gramm)  
500 Gramm geröstete, gesalzene Cashewkerne  
1 Esslöffel (gestrichen) Speisestärke  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
6 Stängel Thai-Basilikum

Geben Sie am Vortag die Sojabohnen in eine Schüssel, übergießen Sie sie mit kaltem Wasser, sodass sie bedeckt sind, und lassen Sie die Sojabohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie die Sojabohnen ab, geben sie in einen Topf und gießen so viel Wasser hinzu, dass die Sojabohnen ganz bedeckt sind. Die Bohnen lassen Sie nun zugedeckt etwa 2 Stunden bei schwacher Hitze kochen. Währenddessen schälen Sie den Ingwer, ziehen den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Die Chilischote spülen Sie ab, tupfen sie kurz trocken und entstielen die Schote dann. Danach hacken Sie die Chilischote mit den Kernen sehr fein. Anschließend vermischen Sie bitte die Ingwerwürfel, die Knoblauchwürfel, den Chili, etwas Zucker, die Sojasauce, die Gemüsebrühe und das Sesamöl in einer Schüssel und stellen die Zutaten beiseite. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter breite Spalten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie danach bitte die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab und halbieren sie schräg.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Wok-Gemüse mit Sojabohnen und Tofu

Die Paprikaschoten halbieren Sie nun, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Streifen. Anschließend putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie der Länge nach schräg in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Den Tofu schneiden Sie in etwa 2 Zentimeter breite Streifen und lassen nebenbei die gegarten Sojabohnen in einem Sieb abtropfen. Jetzt hacken Sie die Cashewkerne grob und rühren die Speisestärke mit 3 Esslöffeln kalten Wassers an. Dann erhitzen Sie jeweils die Hälfte des Sonnenblumenöls in einem großen Wok. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie mit den Sojabohnen in 2 Portionen unter Rühren an, bis alles leicht zusammenfällt. Dann geben Sie die beiseite gestellte Soja-Sesamöl-Mischung hinzu und lassen das Ganze unter Rühren so lange einkochen, bis nur noch etwa ein Viertel der Flüssigkeit vorhanden und das Gemüse kross gegart ist.

Jetzt mischen Sie die Tofustreifen vorsichtig unter und erhitzen sie kurz mit. Dann rühren Sie die angerührte Speisestärke unter und lassen sie vorsichtig unter Rühren einmal aufkochen (so binden Sie die restliche Flüssigkeit). Zwischendurch spülen Sie das Thai-Basilikum ab und schütteln es kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie danach grob klein. Nun heben Sie die Cashewkerne mit dem Basilikum unter das Gemüse und richten das Wok-Gemüse zum Schluss auf Tellern an. Danach können Sie das Gericht heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit für die Sojabohnen: etwa 2 Stunden

## Tofu Rezepte

### Scharfer Tofu mit Möhren-Rettich-Relish

Menge: 4 Portionen

225 Gramm Möhren  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
300 Gramm Rettich  
25 Gramm frischer Ingwer  
2 Esslöffel Reisessig  
2 Esslöffel Zucker

Für die Sauce:

1/2 (etwa) rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Reisessig  
1 Esslöffel Kurkuma (Gelbwurz)  
4 Esslöffel Soja-Pilzsauce (bekommen Sie im Asialaden)  
2 Esslöffel Sojasauce

450 Gramm Tofu  
6 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Maiskeimöl

Putzen Sie die Möhren, schälen Sie sie, spülen Sie sie ab und raspeln Sie die Möhren dann grob auf einer Haushaltsreibe. Die Möhrenraspel mischen Sie mit etwas Salz und lassen sie zugedeckt etwa 2 Stunden stehen. Währenddessen putzen Sie den Rettich, schälen in, spülen ihn ab und raspeln ihn auch grob. Danach schälen Sie den Ingwer und reiben ihn fein. Die Möhren und den Rettich mischen Sie nun mit dem Reisessig, dem Zucker und dem Ingwer. Das Relish schmecken Sie nun eventuell nochmal mit Salz ab.

Die Chilischote entstielen, halbieren und spülen Sie ab und hacken sie fein. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Den Chili und die Knoblauchwürfel mischen Sie mit dem Reisessig, dem Kurkuma, der Pilzsauce und der Sojasauce.

Nun schneiden Sie den Tofu erst in etwa 1 1/2 Zentimeter dicke Scheiben, danach in 12 jeweils etwa 5 x 8 Zentimeter große Stücke. Jedes Tofustück ritzen Sie dann auf einer Seite mehrmals der Länge nach quer mit einem Messer leicht ein. Dann erhitzen Sie jeweils die Hälfte des Speiseöls in zwei großen Pfannen und braten die Tofuscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun. Anschließend geben Sie die Sauce hinzu und lassen sie etwa 1 Minute leicht dickflüssig einkochen. Zum Schluss servieren Sie den Tofu mit dem Relish und reichen zum Beispiel Duftreis als Beilage.

## Tofu Rezepte

### Gebratener Mandel-Tofu

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Tofu  
4 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Weißweinessig  
1/2 Teelöffel Ahornsirup  
2 Esslöffel abgezogene, gemahlene Mandeln  
4 Esslöffel Sesamöl

Schneiden Sie erst den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben. Dann verrühren Sie die Sojasauce mit dem Essig und Ahornsirup in einer flachen Schale und marinieren die Tofuscheiben darin zugedeckt etwa 2 Stunden. Danach nehmen Sie die Tofuscheiben aus der Marinade, lassen sie etwas abtropfen und wälzen sie in den Mandeln. Anschließend erhitzen Sie das Sesamöl in einer Pfanne und braten die Tofuscheiben darin von beiden Seiten braun.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Marinierzeit

### Tofu-Spieße

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Tofu  
10 Esslöffel Sojasauce  
1 1/2 Teelöffel Gewürzmischung, (Tofu-Gewürz, aus dem Reformhaus)  
1 Teelöffel Gewürzmischung (Garam-Masala)  
1 Teelöffel Ingwer, gemahlen  
1 Teelöffel Chiliflocken (Pulbiber)  
150 Gramm Kirschtomaten  
1 Prise Paprikapulver  
1 Prise Pfeffer

Schneiden Sie den Tofu zuerst in Würfel (etwa 1,5 x 1,5 Zentimeter groß). Dann geben Sie ihn in eine Schüssel mit Deckel und geben die anderen Zutaten (außer den Tomaten) dazu. Mit dem Paprikapulver sollten Sie sparsam umgehen, weil es beim Grillen sonst bitter wird! Jetzt schließen Sie den Deckel und schütteln die Schüssel gut, bis sich alle Zutaten vermischt haben.

Den Tofu marinieren Sie so etwa 2-3 Stunden. Anschließend reihen Sie die Zutaten abwechselnd mit den Tomaten auf Holzspieße auf und grillen sie auf dem Rost.

## Tofu Rezepte

### Tofu in Gemüsepuree

Menge: 3 Portionen

20 Gramm eingeweichte Shiitakepilze  
30 Gramm geschälte Möhren  
500 Gramm Tofu  
1 Liter Speiseöl  
3 Esslöffel Speiseöl  
1 Esslöffel fein gehackter frischer Ingwer  
1 Esslöffel klein geschnittene Knoblauchzehen  
375 Milliliter Gemüsebrühe  
1 1/2 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
2 Esslöffel Sojasauce  
20 Gramm frische, ausgepaltete Erbsen  
1 Esslöffel klein geschnittene Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile)  
1 1/2 Teelöffel Kartoffelstärke  
3 Esslöffel Wasser  
2 Esslöffel Sesamöl

Die Shiitakepilze lassen Sie erst abtropfen. Dann hacken Sie das Tomaten-Fruchtfleisch, die Pilze und die Möhren sehr fein und schneiden den Tofu in 5 x 3 x 7 Zentimeter große Stücke. Danach schwenken Sie einen heißen Wok zweimal mit dem Speiseöl aus, geben 1 Liter Speiseöl hinzu und erhitzen es. Die Tofustücke frittieren Sie nun darin etwa 2-3 Minuten, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie abtropfen. Dann gießen Sie das Speiseöl in ein Vorratsgefäß zurück. Anschließend erhitzen Sie den Wok wieder, geben 3 Esslöffel Speiseöl hinein und braten die Shiitakepilze darin kurz an. Danach lassen Sie die Möhren darin kurz mitbraten und geben als letztes den gehackten Ingwer und den klein geschnittenen Knoblauch hinzu. Löschen Sie jetzt alles mit der Gemüsebrühe ab, lassen Sie es aufkochen und rühren Sie dabei den Zucker, etwas Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) sowie die Sojasauce unter.

Dann geben Sie die Tofustücke in die kochende Gemüsebrühe und garen sie im offenen Wok etwa 10-12 Minuten, bis die Flüssigkeit stark eingekocht ist. Währenddessen spülen Sie die Erbsen ab und geben sie mit dem Tomaten-Fruchtfleisch hinzu. Die Frühlingszwiebeln rühren Sie danach bitte unter. Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen das Ganze etwa 1-2 Minuten kochen. Nebenbei rühren Sie die Kartoffelstärke mit etwas Wasser an, rühren das in die Sauce (zum Abbinden) und lassen die Sauce dann unter Rühren kurz aufkochen. Zum Schluss richten Sie den Tofu in Gemüsepuree an, beträufeln alles noch mit Sesamöl und servieren das Gericht heiß.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



## Tofu Rezepte

### Pflaumen-Tofu-Ravioli in Kürbis-Rote Bete-Sauce

Menge: 6 Portionen

1 mittelgroßer Kürbis, Flaschenkürbis - für die Sauce  
1 Knolle Rote Bete  
1 große Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant  
2 Liter Wasser  
300 Gramm Zwetschgen, (Pflaumen) - für die Teigtaschenfüllung  
100 Gramm Räuchertofu  
1 Bund Petersilie  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Salz  
250 Gramm Mehl, 550er - für die Teigtaschen  
2 Esslöffel Olivenöl  
120 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Kartoffelstärke

Den Flaschenkürbis waschen Sie (Flaschenkürbis kann man mit Schale kochen), schneiden den Zipfel weg, schälen die Rote Bete, die Zwiebel und den Knoblauch, zerkleinern alles grob und lassen es mit der Gemüsebrühe und Wasser etwa 20-30 Minuten köcheln.

Die Zwetschgen waschen Sie, entkernen sie, schneiden sie klein und hacken sie dann klein. Den Tofu zerbröseln Sie fein, hacken die Hälfte der Petersilie fein und verrühren das Ganze mit Sojasauce und Salz in einer Schüssel.

Dann kneten Sie das Mehl, das Öl, 120 Milliliter Wasser und 1 Teelöffel Salz zu einem geschmeidigen Teig und lassen ihn etwas gehen.

Die Brühe pürieren Sie mit dem Pürierstab sehr fein. Anschließend sollte das Ergebnis eine wie Tomatensauce aussehende sämige Suppe / Sauce sein. Wenn sie zu dickflüssig (breiig) ist, können Sie noch etwas kochendes Wasser hinzugeben (kein kaltes!). Abgeschmeckt wird die Sauce mit Salz und etwas weißem Pfeffer, bis es Ihnen schmeckt.

Den Teig rollen Sie möglichst flach aus und schneiden Rechtecke auf etwa 5 mal 10 Zentimeter aus. Die Teigtaschenfüllung lassen Sie gut in einer Schüssel abtropfen, ACHTUNG: diese Sauce dürfen Sie nicht wegwerfen! Von der Teigtaschenfüllung geben Sie je 1-2 Teelöffel auf eine Rechteckseite, klappen sie um, drücken sie an den Rändern an und verschließend die Teigtaschen vorsichtig. Dann bepudern Sie die Teigtaschen mit etwas Kartoffelstärke beidseitig.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Pflaumen-Tofu-Ravioli in Kürbis-Rote Bete-Sauce

Die Teigtaschen geben Sie jetzt vorsichtig in die leicht (leicht!) köchelnde Sauce, den Topf verschließen Sie mit dem Deckel und lassen das Ganze etwa 12-15 Minuten leicht köcheln, dabei müssen Sie ab und zu nachschauen.

Währenddessen rühren Sie die Abtropfsauce der Teigtaschenfüllung mit 1 Esslöffel Olivenöl an und verwenden sie als Salatdressing. Sollte noch Füllung übrig sein, können Sie die ebenfalls in den Salat oder auch als solcher gegessen werden.

Die Pflaumen-Tofu-Ravioli servieren Sie mit der anderen Hälfte feingehackter Petersilie. Dazu können Sie zum Beispiel ein Stück Rosinen-Kümmel-Brot reichen (das ist aber schwer zu kriegen; ansonsten anderes Brot)

### Veganer Tofu-Streichkäse

Menge: 200 Gramm

100 Gramm Tofu

50 Gramm Öl (irgend ein neutrales Öl, wie Distel-, Raps- oder Sonnenblumenöl)

50 Gramm Sojamilch

Eine Prise Salz

Eine Prise Johannisbrotkernmehl

Einen Esslöffel (Edel-) Hefeflocken

Dieses vegane Rezept ist wirklich sehr schnell und einfach gemacht. Dazu müssen Sie nur den Tofu etwas zerkleinern und dann alle Zutaten in einen Mixer solange mixen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

## Tofu Rezepte

### Ravioli mit Brokkoli

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hartweizengrieß  
120 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Olivenöl  
500 Gramm Brokkoli  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
200 Gramm Tofu (Kräutertofu)  
2 Esslöffel Hefeflocken  
200 Gramm Kürbisfleisch  
200 Milliliter Kokosmilch  
3 Teelöffel Tandoori masala  
etwas Salz  
Öl zum Braten

Aus dem Grieß, dem Wasser, 1 Teelöffel Salz, etwas Kurkuma und Olivenöl kneten Sie zuerst einen geschmeidigen Nudelteig und lassen ihn in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Den Brokkoli kochen Sie in der Zeit mit Gemüsebrühe weich (die Brühe dürfen Sie nicht weg kippen) und pürieren ihn dann zusammen mit dem Tofu sowie den Hefeflocken.

Den Nudelteig rollen Sie anschließend möglichst dünn aus und stechen Kreise aus. Dann geben Sie 1,5 Teelöffel Füllung in die Mitte eines Kreises und klappen den zusammen. Die Ränder drücken Sie mit einer Gabel fest zusammen.

Die Ravioli kochen Sie in der Brühe des Brokkolis portionsweise etwa 8-9 Minuten. Dann braten Sie die Ravioli in etwas heißem Öl kurz von beiden Seiten an.

Für die Sauce kochen Sie den Kürbis in der Kokosmilch auf und pürieren sie mit dem Tandoorigewürz. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Salz ab.

Die Sauce richten Sie auf Tellern an und legen die Ravioli darauf.

## Tofu Rezepte

### Rote Ravioli mit Mohn

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Mehl  
1 Teelöffel Sojamehl  
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte  
100 Gramm Grieß  
2 Esslöffel Hefeflocken  
4 Esslöffel Margarine  
4 Esslöffel Mohn  
2 Prisen Muskat  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Prisen Pfeffer  
250 Gramm Rote Bete  
2 Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Semmelbrösel oder Pankomehl  
100 Gramm Tofu  
100 Milliliter Wasser  
2 Esslöffel Zitronensaft

Kneten Sie aus Mehl, Grieß, Sojamehl, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz und etwa 100 Milliliter Wasser einen glatten Nudelteig (eventuell können Sie ihn mit Wasser und Mehl noch anpassen). Den Teig lassen Sie etwa 60 Minuten ruhen, dann rollen Sie ihn dünn aus.

Die Rote Bete kochen Sie nun mit der Schale weich. Dann schälen Sie sie und pürieren sie zusammen mit dem Tofu, dem Zitronensaft, 1 Esslöffel Olivenöl und ganz wenig Wasser. Danach schmecken Sie das Rote Bete-Püree mit Pfeffer, Salz, Muskat, gekörnter Gemüsebrühe und den Hefeflocken kräftig ab und kneten die Semmelbrösel oder das Pankomehl unter.

Den Nudelteig teilen Sie nun in zwei Hälften und rollen beide Hälften getrennt voneinander aus, eine davon rollen Sie etwas größer. Die kleinere Hälfte verwenden Sie bitte als Unterteil. Von der Füllung setzen Sie jeweils 1 Esslöffel als kleine Häufchen mit etwas Abstand auf den Nudelteig. Die Zwischenräume streichen Sie mit warmen Wasser ein und legen den zweiten Teil des Nudelteigs darüber. Dann drücken Sie alles sauber an und schneiden daraus jetzt Ravioli. Danach drücken Sie die Ränder nochmals mit einer Gabel nach (Unser Tipp: In diesem Zustand können die Ravioli eingefroren werden).

Die Ravioli garen Sie anschließend in reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten (beziehungsweise bis sie oben auf schwimmen).

Die Margarine zerlassen Sie in einem kleinen Topf und gießen sie über die angerichteten Ravioli. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit Mohn und servieren es.

## Tofu Rezepte

### Tofu mit Grünkerngemüse

Menge: 2 Portionen

Für das Grünkern-Gemüse:

20 Gramm Butter oder Margarine

100 Gramm Grünkern

375 Milliliter Gemüsebrühe

Für den Tofu:

1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

250 Gramm Tofu

300 Gramm Porree (Lauch)

250 Gramm frische Brechbohnen oder Wachsbohne

20 Gramm abgetropfte Kapern (aus dem Glas)

4 Stängel Basilikum

1 Eiweiß (Größe M)

etwas Salz, 20 Gramm Weizenmehl

3 Esslöffel Speiseöl

1 Teelöffel körniger Senf

etwas brauner Zucker (Rohrzucker)

Für das Gemüse zerlassen Sie die Butter oder die Margarine in einem Topf und dünsten den Grünkern darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und garen es etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze. Für den Tofu waschen Sie danach die Zitrone heiß ab und reiben die Schale fein ab. Anschließend mischen Sie die Zitronenschale mit 1/2 Teelöffel gemahlenem Pfeffer, tupfen den Tofu trocken, schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und bestreuen den Tofu mit der Zitronen-Pfeffer-Mischung. Nun lassen Sie die Tofuscheiben zugedeckt etwa 20 Minuten stehen.

In der Zwischenzeit putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden sie quer in etwa 1 Zentimeter Stücke. Nun schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden sie schräg in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben. Die Bohnen und die Porrestücke geben Sie jetzt zu dem Grünkorn in den Topf, bringen alles wieder zum Kochen und garen das Ganze zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze. Danach geben Sie die Kapern hinzu. Zwischendurch spülen Sie das Basilikum ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln (bitte legen Sie einige Blätter zum Garnieren beiseite) und schneiden die Blätter in breite Streifen. Dann verschlagen Sie das Eiweiß in einer Schüssel. Den Tofu bestreuen Sie mit etwas Salz, wenden ihn vorsichtig in dem verschlagenen Eiweiß, lassen ihn abtropfen und wenden die Tofustreifen anschließend in Mehl. Das überschüssige Mehl schütteln sie bitte ab.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Tofu mit Grünkerngemüse

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und braten die Tofuscheiben darin etwa 2-3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun. Das gegarte Grünkern-Gemüse würzen Sie nun mit Pfeffer, etwas Salz, dem Senf und dem braunen Zucker. Die Basilikumstreifen heben Sie bitte unter das Grünkern-Gemüse und richten die Tofuscheiben dann mit dem Gemüse an. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit dem beiseite gelegten Basilikum und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit für das Gemüse: etwa 70 Minuten

Veganer Chia-Pudding mit Rhabarber und Tofu

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Seidentofu

1 Kilogramm Rhabarber

etwas Wasser

4 Esslöffel Chiasamen

nach Belieben Zucker oder Süßstoff

Erst waschen Sie den Rhabarber und schneiden ihn klein. Dann lassen Sie ihn mit etwas Wasser so lange köcheln, bis die Masse faserig geworden ist. Nun rühren Sie mit einem Schneebesen um und süßen nach Bedarf.

Den Tofu rühren Sie in einer Schüssel cremig. Anschließend rühren Sie den Rhabarber unter und geben die Chiasamen dazu.

Lagern Sie zum Schluss alles über Nacht im Kühlschrank, damit die Samen aufquellen können.

## Tofu Rezepte

### Tofu-Gemüse-Ragout

Menge: 2 Portionen

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1/2 grüne Paprikaschote  
1/2 rote Paprikaschote  
200 Gramm Auberginen  
200 Gramm Tomaten  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Messerspitze gerebelter Rosmarin  
1 Messerspitze Thymian  
1 Messerspitze Oregano  
250 Gramm Tofu  
75 Gramm abgetropfte Oliven mit Kräutern (aus dem Glas)

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Dann entstielen Sie die Paprikahälften, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach werden die Schotenhälften gründlich ab gespült und in kleine Würfel geschnitten. Jetzt spülen Sie die Zucchini und die Auberginen ab und entfernen die Enden beziehungsweise die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Zucchini und die Aubergine in grobe Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach schneiden Sie die Tomaten auch in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie zwei Esslöffel Olivenöl in einem großem Topf und dünsten erst die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Zucchiniwürfel und die Auberginenwürfel hinzu und würzen alles mit etwas Salz, Pfeffer und den Kräutern. Das Gemüse muss jetzt zugedeckt etwa 6-8 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. Dann geben Sie die Paprikawürfel hinzu und dünsten sie zugedeckt etwa 5-6 Minuten mit. Danach heben Sie die Tomatenwürfel unter und lassen das Gemüse einmal aufkochen. Währenddessen schneiden Sie bitte den Tofu in Würfel und erhitzen das restliche Olivenöl in einer Pfanne. Die Tofuwürfel braten Sie bitte darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Tofuwürfel mit den Oliven (die können Sie eventuell noch halbieren) zu dem Gemüse und mischen das Ganze unter. Zum Schluss garen Sie das Ragout zugedeckt noch etwa 5-6 Minuten und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

## Tofu Rezepte

### Fortsetzung: Tofu-Gemüse-Ragout

Als Beilage empfehlen wir Rosmarin-Kartoffeln (für 2 Portionen). Dafür bürsten Sie 500 Gramm Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln der Länge nach in dünne Spalten. Danach erhitzen Sie 4-5 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne, geben die Kartoffelspalten hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Anschließend spülen Sie 1 großen Stängel Rosmarin ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Nadeln von den Stängeln. Dann schneiden Sie die Nadeln klein und geben sie zu den Kartoffeln. Die Kartoffelspalten müssen Sie jetzt etwa 20 Minuten unter mehrmaligen Wenden braten, bis sie eine braune Kruste haben. Danach können Sie die Beilage mit servieren.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten



## Tofu Rezepte

### Tofu mit Bohnengemüse

Menge: 4 Portionen

Für den Tofu:

450 Gramm Tofu

4 Esslöffel süßer Senf

1 1/2 Teelöffel scharfer Senf

2 Esslöffel Balsamico Essig

etwas Salz

1 Kilogramm Kartoffeln

1 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Für das Bohnengemüse:

450 Gramm Tiefkühl-Dicke Bohnen

1/2 Esslöffel getrocknetes Bohnenkraut

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

450 Gramm Tiefkühl-Blattspinat

40 Gramm Korinthen oder Rosinen

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 15 Gramm je Bund)

1/2 Bund Schnittlauch

1 Esslöffel Olivenöl

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Prise geriebenen Muskatnuss

Für den Tofu tupfen Sie als erstes den Tofu trocken, dann schneiden Sie ihn in etwa 2 Zentimeter breite Streifen und legen ihn in eine Schale. Nun verrühren Sie beide Senfsorten mit dem Essig in einer weiteren Schale und würzen die Marinade mit etwas Salz. Verteilen Sie jetzt die Marinade auf den Tofustreifen und marinieren Sie den Tofu dann zugedeckt 45 Minuten lang. Währenddessen waschen Sie die Kartoffeln gründlich, bedecken sie knapp mit Wasser, geben die Gemüsebrühe hinzu und garen das dann etwa 25 Minuten. Dann erhitzen Sie nebenbei noch (für das Gemüse) die gefrorenen Bohnen in kochendem Salzwasser, geben das Bohnenkraut hinzu und kochen die Bohnen dann etwa 3 Minuten. Die Bohnen werden danach in ein Sieb gegeben, mit kaltem Wasser abgeschreckt (damit sie nicht weiter garen) und zum abkühlen gestellt. Dann drücken Sie die Bohnkerne jeweils aus der Schale.

## Tofu Rezepte

Fortsetzung: Tofu mit Bohnengemüse

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem breiten Topf, geben den gefrorenen Blattspinat, die Korinthen oder die Rosinen und den Knoblauch hinzu und dünsten alles in dem Olivenöl kurz an. Den Spinat dünsten Sie jetzt zugedeckt etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze. Zwischendurch putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter lange Stücke. Die Frühlingszwiebelstücke geben Sie mit den Bohnenkernen zu dem Spinat und lassen sie nochmal etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Dann spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und lassen die Tofustreifen mit der Marinade darin bei mittlerer Hitze heiß werden. In der Zwischenzeit gießen Sie bitte die Kartoffeln ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und pellen sie eventuell.

Das Gemüse würzen Sie nun mit Pfeffer, Salz und Muskat. Dann richten Sie den Tofu mit dem Gemüse und den Kartoffeln an und streuen zum Schluss die Schnittlauchröllchen auf den Tofu.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit Gemüse: etwa 11 Minuten

## Tofu Rezepte

### Kartoffel-Tofu-Gulasch mit Zitrone und Knoblauch

Menge: 4 Portionen

2 rote Zwiebeln  
1 große, gelbe Paprikaschote  
800 Gramm festkochende Kartoffeln, zum Beispiel Linda  
600 Gramm Tofu (natur, aus dem Kühlregal)  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Kümmelsamen  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
  
1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Bund Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden sie in kleine Würfel. Jetzt schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Den Tofu schneiden Sie bitte in ebenfalls 2 Zentimeter große Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, die Paprikawürfel und die Kartoffelwürfel darin portionsweise an. Das Tomatenmark, das Paprikagewürz und den Kümmel rühren Sie nun unter und lassen das Gulasch zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Währenddessen waschen Sie die Zitrone heiß ab und reiben die Schale ab. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden hacken ihn sehr fein. Dann spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter sehr Klein. Anschließend vermischen Sie die Zitronenschale mit dem Knoblauch und der Petersilie und stellen das zugedeckt beiseite.

Mach etwa 20 Minuten Garzeit geben Sie die Tofuwürfel in das Gulasch und erhitzen sie mit. Abgeschmeckt wird das Gulasch nun mit Pfeffer und Salz. Das Kartoffel-Tofu-Gulasch bestreuen Sie zum Schluss mit der beiseite gestellten Kräutermischung oder reichen die Kräuter dazu.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

## Tofu Rezepte

### Asiatischer Schichtsalat

Menge: etwa 11 Portionen

100 Gramm Glasnudeln  
1 kleiner Chinakohl (je etwa 300 Gramm)  
1 Salatgurke, 2 rote Pfefferschoten

Für die Marinade:

5 Esslöffel Reisweinessig, 3 Esslöffel Limettensaft  
6 Esslöffel Sojasauce  
2 Teelöffel rote Currypaste (bekommen Sie im Asialaden)  
6 Esslöffel Sesamöl, etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zucker

150 Gramm geraspelte Möhren  
175 Gramm abgetropfte Mungobohnensprossen (aus der Dose)  
250 Gramm Tofu

Garen Sie die Glasnudeln nach Packungsanweisung, geben Sie sie zum Abtropfen in ein Sieb und lassen Sie sie danach erkalten. Währenddessen putzen Sie bitte den Chinakohl. Den Kohl vierteln Sie dann, schneiden den Strunk heraus und schneiden die Kohlviertel in schmale Streifen. Danach spülen Sie den Kohl ab. Nun spülen Sie die Salatgurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke wird halbiert, mit einem Löffel entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend spülen Sie die Pfefferschote ab, halbieren sie und schneiden sie in kleine Würfel. Dann vermischen Sie bitte die Gurkenscheiben mit den Pfefferschotenwürfeln.

Für die Marinade verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Limettensaft, der Sojasauce und der Currypaste. Das Sesamöl schlagen Sie danach unter die Marinade und würzen sie mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz. Dann geben Sie etwa zwei Drittel der Chinakohlstreifen in eine große, hohe Glasschüssel (4 bis 5 Liter Inhalt). Die Möhrenraspel verteilen Sie darauf und beträufeln sie mit gut 2 Esslöffeln der Marinade. Die Gurken-Pfefferschoten-Mischung geben Sie danach darauf und beträufeln das wieder mit 3 Esslöffeln der Marinade.

Nun geben Sie erst die Mungobohnensprossen und dann die Glasnudeln darauf. Den restlichen Chinakohl verteilen Sie bitte anschließend darauf und beträufeln Alles mit der Hälfte der restlichen Marinade. Dann zerbröseln Sie den Tofu, verrühren ihn mit der restlichen Marinade und geben den Tofu zum Schluss auf den Chinakohl.

Der Schichtsalat wird nun mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Kühlschrank gestellt und muss ungefähr 6 Stunden durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

## Tofu Rezepte

- MPC's veganer Döner **Seite 6**  
Asiatische Gemüsesuppe mit geräuchertem Tofu **Seite 7**  
Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen **Seite 8**  
Veganer Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln **Seite 9**  
Vollkorn Wraps **Seite 10**  
Longganisa (Vegan) **Seite 11**  
Veganer Gemüse-Tofu-Auflauf **Seite 12-13**  
Nuss-Hörnchen **Seite 14-15**  
Streusel-Kuchen **Seite 15-16**  
Marinierter Tofu mit Erdbeeren **Seite 17**
- Türkische Seitan-Kochwurst **Seite 18-19**  
Würzige Soja-Salsiccia **Seite 20**  
Tofu-Soja-Scheiben nach Leberkäse Art **Seite 21**  
Vegane Tofu-Weißwurst **Seite 22-23**  
Ceshew-Hafer-Griller mit Kichererbsen **Seite 24**  
Knackige Tofu-Bockwurst **Seite 25**  
Seitan-Rostbratwurst **Seite 26-27**  
Teewurst a la Tofu **Seite 28**  
Seitan-Rostbratwurst **Seite 29-30**  
Platen-Kuchen mit Mandeln **Seite 31-32**
- Veganer Käse Gorgonzola Art **Seite 32**  
Veganer Käse Hüttenkäse Art **Seite 33**  
Schupfnudeln mit Tofu-Gemüse **Seite 34-35**  
Maultaschen mit Tofu-Füllung **Seite 36-37**  
Panierte Tofuschnitten **Seite 38**  
Tofu-Käse-Schnitzel **Seite 39**  
Tofuburger **Seite 40**  
Tofu-Geschnetzeltes mit Kräuter-Reis **Seite 41-42**  
Tofu-Pilz-Pfanne **Seite 43**  
Tofu-Geschnetzeltes **Seite 44**
- Tofu mit Champignons aus Spinatbett **Seite 45**  
Tofuschnitzel auf Paksoi **Seite 46-47**  
Tofuschnitzel mit Käse gefüllt **Seite 48**  
Tofu mit Somaten-Sambal **Seite 49-50**  
Scharfe Tofuwürfel mit Wasserkastanien **Seite 50**  
Vegane Steaks à la Nordkraft **Seite 51**  
Wok-Gemüse mit Sojabohnen und Tofu **Seite 52-53**  
Scharfer Tofu mit Möhren-Rettich-Relish **Seite 54**  
Gebratener Madel-Tofu **Seite 55**  
Tofu-Spieße **Seite 55**
- Tofu in Gemüsepuree **Seite 56**  
Pflaumen-Tofu-Ravioli in Kürbis-Rote Bete-Sauce **Seite 57-58**  
Veganer Tofu-Streichkäse **Seite 58**  
Ravioli mit Brokkoli **Seite 59**  
Rote Ravioli mit Mohn **Seite 60**  
Tofu mit Grünkerngemüse **Seite 61-62**  
Veganer Chia-Pudding **Seite 62**  
Tofu-Gemüse-Ragout **Seite 63-64**  
Tofu mit Bohngemüse **Seite 65-66**  
Kartoffel-Tofu-Gulasch mit Zitrone **Seite 67**
- Asiatischer Schichtsalat **Seite 68**



## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich  
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von  
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum  
Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

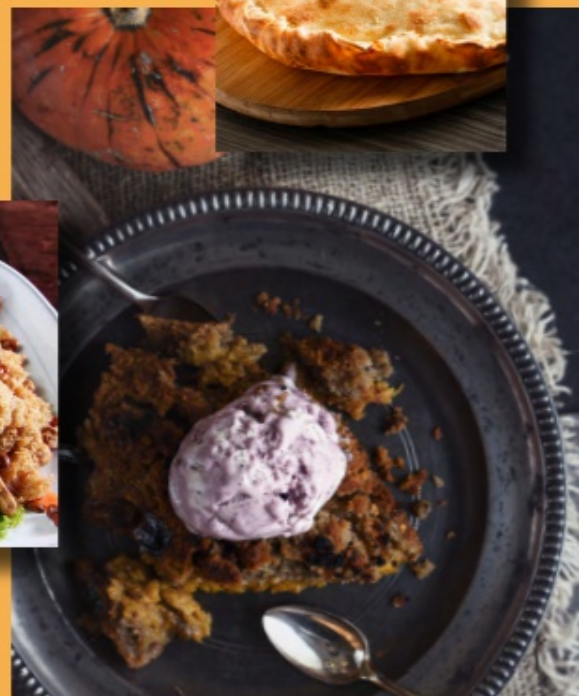
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter  
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)