



Tofu richtig zubereiten (2)
angeregt von [Peta.de](https://peta.de) und
[Animalequality.de](https://animalequality.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

Auch in unserem zweiten Tofu-Kochbuch, zu dem wir durch [Peta.de](https://peta.de) angeregt wurden, möchte Marcus Petersen-Clausen von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Ihnen zeigen wie schmackhaft das Lebensmittel Tofu zubereitet werden kann. Wir haben dazu einen Beitrag der Peta integriert und das Kochbuch mit **49 Rezepten** aus unserem Forum von Köche-Nord.de gefüllt. Dieses Kochbuch soll übrigens kein reines veganes Kochbuch sein, es soll nur zeigen das das Lebensmittel Tofu auch schmecken kann (wenn man es richtig zubereitet).

Hinweisen möchte der Webmaster auch auf die tolle Internetseite loveveg.de von animalequality.de (hier wird Ihnen der Umstieg zu einer veganen Ernährung einfach gemacht)!

Übrigens:

Marcus Petersen-Clausen bekommt für die Werbung keinen Cent (der Webmaster empfiehlt nur ihm sympatische Organisationen). Der Webmaster weist darauf hin das er nicht Mitglied dieser Organisationen ist und um die Erlaubnis zum Kopieren des in diesem Kochbuch veröffentlichten Textes gebeten hat.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

(unbezahlte Werbung für Peta, loveveg und animalequality)

Inhalt:

Tofu richtig zubereiten **Seite** 3-5
Tofu Rezepte **Seite** 6-57
Index **Seite** 58-59

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). 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/>

Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Weizenkörner
1 kleine Stange Porree (Lauch)
1 Bund Radieschen
3 Esslöffel Weißweinessig oder Zitronensaft
etwas Salz
1 Prise gemahlene Pfeffer
1 1/2 Teelöffel Apfeldicksaft
3 Esslöffel Wasser
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
125 Gramm Tofu
1 Bund Schnittlauch

Die Weizenkörner geben Sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Danach weichen Sie die Weizenkörner in kaltem Wasser einige Stunden ein. Anschließend bringen Sie die Weizenkörner mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen und lassen sie etwa 40-42 Minuten weich kochen. Den gegarten Weizen geben Sie nun in ein Sieb und lassen ihn abtropfen. Währenddessen putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs und waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in feine Streifen.

Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Weißweinessig oder den Zitronensaft verrühren Sie jetzt mit Pfeffer, Salz, dem Apfeldicksaft und dem Wasser und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Dann schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel, geben ihn mit den Weizenkörnern in die Essig-Öl-Marinade und marinieren ihn etwa 30-35 Minuten.

Dann geben Sie die Porreestreifen und die Radieschenscheiben hinzu und schmecken den Salat mit Essig oder Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz ab. Zum Schluss spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Richten Sie den Salat in einer Schüssel an und servieren ihn bestreut mit den Schnittlauchröllchen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Einweich- und Marinierzeit

Garzeit: etwa 40 Minuten

Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu, etwas Salz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Weizenmehl
2 Messerspitzen Currypulver
200 Gramm Zuckerschoten
1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 rote Paprikaschote
1 Schalotte, 3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Reisessig
1 Teelöffel Balsamico-Essig
6 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Gemüsebrühe
2 kleine Knoblauchzehen

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben und würzen Sie die Scheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Currypulver in einem Teller und wenden die Tofuscheiben darin. Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun 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, die Paprikahälften entstielen und entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend schneiden Sie die Schotenhälften in kleine Würfel. Die Zucchini- und die Auberginenstücke putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Schalotte ab und würfeln sie fein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Gemüsewürfel und die Schalottenwürfel darin unter Rühren an. Die angebratenen Gemüsewürfel mischen Sie bitte mit dem Balsamico-Essig, dem Reisessig und würzen dann alles mit Pfeffer und Salz.

Anschließend erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zuckerschoten darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und dünsten die Zuckerschoten zugedeckt etwa 3-4 Minuten (sie sollten noch knackig sein). Gewürzt werden die Schoten mit Pfeffer und Salz. Drei Esslöffel des restlichen Speiseöls erhitzen Sie nun in einer Pfanne und braten die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, würfeln ihn klein und rösten ihn danach in dem restlichen Speiseöl (etwa 2 Esslöffel) an. Dann nehmen Sie die Knoblauchwürfel aus der Pfanne und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Die Tofuscheiben richten Sie jetzt auf Tellern an, legen die Zuckerschoten darauf und beträufeln das Ganze mit der Ratatouille-Vinaigrette. Zum Schluss bestreuen Sie alles mit den gerösteten Knoblauchwürfeln.

Spargel-Tofu-Salat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm grüner Spargel
125 Milliliter Wasser
5 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Zitronensaft
3 Teelöffel Zucker
1 Zitrone, die Schale davon (unbehandelt und ungewachst)
5 Esslöffel Sesamöl
250 Gramm Tofu
2 Frühlingszwiebeln
30 Gramm Sauerampfer oder Kresse
etwa 3 Zentimeter frischer Ingwer

Von dem grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Danach spülen Sie die Spargelstangen ab und schneiden sie schräg in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Nun bringen Sie das Wasser mit 2 Esslöffeln Sojasauce und der Hälfte des Zitronensaftes in einem Topf zum Kochen. Die Spargelstücke garen Sie darin etwa 4-5 Minuten, die Spargelspitzen nur 3 Minuten. Danach nehmen Sie beides mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und spülen den Spargel mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart).

Die restliche Sojasauce verrühren Sie nun mit dem restlichen Zitronensaft, etwas Zucker und der Zitronenschale und schlagen das Sesamöl unter

Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Sauerampfer spülen Sie ab und schneiden ihn in feine Streifen. Spülen die Kresse ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie dann vom Beet. Die Frühlingszwiebelscheiben, die Sauerampferstreifen oder die Kresse heben Sie danach bitte in einer Schüssel unter den Spargel-Tofu-Salat.

Dann schälen Sie den Ingwer, reiben ihn fein und streuen ihn auf den Salat. Zum Schluss richten Sie den Salat mit den Spargelköpfen an.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Shiitake-Salat mit Tofucroutons

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Tofu
125 Milliliter Sojaöl
2 Knoblauchzehen
200 Gramm Shiitakepilze
1 rote Paprikaschote
200 Gramm Feldsalat
2 1/2 Esslöffel Apfelessig oder Reisessig
2 Esslöffel Sojasauce
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Tupfen Sie den Tofu kurz mit Küchenpapier trocken und schneiden Sie ihn dann in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Nun nehmen Sie 5-6 Esslöffel Sojaöl für die Sauce ab und stellen es beiseite. Das restliche Sojaöl erhitzen Sie in einer Pfanne mit hohem Rand, ziehen den Knoblauch ab, halbieren ihn und bräunen den Knoblauch in dem erhitztem Sojaöl leicht. Danach nehmen Sie den Knoblauch heraus. Die Tofuwürfel braten Sie danach in dem erhitztem Knoblauchöl von allen Seiten goldgelb an. Anschließend nehmen Sie die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle heraus und legen sie zum Abtropfen auf 2-3 Lagen Küchenpapier.

Die Pilze putzen Sie und drehen die Stiele heraus. Die Pilzköpfe schneiden Sie dann in dünne Scheiben und braten sie in dem heißen Knoblauchöl unter Rühren an. Die Pilze nehmen Sie auch mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf 2-3 Lagen Küchenpapier abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie dann ab und würfeln sie. Danach verlesen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelansätze ab. Nun waschen Sie den Feldsalat gründlich und schütteln ihn kurz trocken.

Der Feldsalat wird jetzt auf 4 Tellern verteilt, die Pilze und die Paprikawürfel werden darauf gegeben und mit den Tofucroutons bestreut. Danach verrühren Sie den Essig und die Sojasauce und schlagen das beiseite gestellte Sojaöl unter. Zum Schluss beträufeln Sie den Feldsalat mit der Vinaigrette und bestreuen den Salat nach eigenem Belieben mit etwas Pfeffer.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Salat mit Sesam-Tofu

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu
3 Esslöffel dunkles Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Eisbergsalat
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
2 Esslöffel neutrales Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl
2 Esslöffel Sesamsamen

Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und legen sie ihn in eine flache Schale. Dann verrühren Sie die Hälfte des Sesamöls mit der Sojasauce, beträufeln die Tofuwürfel damit und marinieren sie zugedeckt etwa 2 Stunden. Währenddessen spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in feine Scheiben. Danach putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Nun putzen Sie den Eisbergsalat und entfernen den Strunk. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat ab und schneiden ihn in Streifen. Die Salatzutaten mischen Sie jetzt in einer Schüssel.

Dann verrühren Sie den Zitronensaft mit Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker und schlagen das restliche Sesamöl unter. Die Salatsauce heben Sie dann unter den Salat und lassen ihn etwa 5 Minuten durchziehen. Zwischendurch nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade und lassen sie abtropfen. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, braten die Tofuwürfel darin von allen Seiten knusprig an und bestreuen die Würfel dann mit Sesam.

Zum Schluss nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Pfanne und verteilen sie warm auf dem Salat.

Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubrösel

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Rotkohl (350-400 Gramm pro Stück)
1 mittelgroße Zwiebel
3 Esslöffel Weißweinessig
Salz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Sesamsamen
125 Gramm Tofu

Vom Rotkohl entfernen Sie bitte erst die großen, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel spülen Sie ab und schneiden sie in feine Würfel oder hobeln Sie mit einer Küchenreibe. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in sehr feine Würfel. Danach verrühren Sie Essig mit dem Salz, einer Prise Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schüssel und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Die Rotkohlstreifen und die Zwiebelwürfel mischen Sie nun unter die Marinade und lassen den Salat zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen.

In der Zwischenzeit rösten Sie den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz an. Den Tofu schneiden Sie in Würfel und verteilen zum Schluss den gerösteten Sesam und die Tofuwürfel auf den Salat.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pikante Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießen

Menge: 4 Portionen

4 frische Maiskolben
1 Zwiebel
1 kleine, rote Chilischote
2 Esslöffel Butter
750 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Salz
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)
200 Gramm Tofu (Natur aus dem Kühlregal)
2 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Teriyaki-Sauce
250 Gramm Schlagsahne
1 Prise gemahlene weißen Pfeffer
2 Esslöffel Olivenöl
4 Stängel Thai-Basilikum
4 Stängel Koriander

Außerdem:

8 kleine Holzspieße

Von den Maiskolben entfernen Sie eventuell die vorhandenen äußeren Blätter. Dann spülen Sie die Maiskolben kurz unter fließendem kaltem Wasser ab. Danach schneiden Sie mit einem Sägemesser rundherum die Maiskörner von den Kolben herunter. Die Zwiebeln ziehen Sie ab und würfeln sie klein. Anschließend spülen Sie die Chilischote ab, entstielen sie und schneiden die Schote in feine Ringe. Nun zerlassen Sie die Butter in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, die Chiliringe und die Maiskörner darin unter Rühren an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles mit Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Danach bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Zwischendurch waschen Sie die Limette heiß ab und reiben die Schale ab. Danach halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus. Anschließend schneiden Sie den Tofu in gleich große Würfel und legen ihn in eine Schale. Nun stellen Sie aus dem Sesamöl, der Teriyaki-Sauce, der Limettenschale und 2 Esslöffeln Limettensaft eine Marinade her und verteilen diese Marinade auf den Tofuwürfeln. Geben Sie jetzt die Sahne in die Maissuppe und pürieren Sie diese Suppe nach eigenem Geschmack fein oder grob. Anschließend schmecken Sie die Maiscremesuppe mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft ab.

Fortsetzung: Pikante Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießen

Die Tofuwürfel verteilen Sie nun auf den Holzspießen. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Tofuspieße darin von allen Seiten. Zwischendurch spülen Sie das Basilikum ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Basilikumblätter zupfen Sie dann von den Stängeln und schneiden diese in feine Streifen. Den Koriander spülen Sie ab und schütteln ihn auch kurz trocken. Die Korianderblätter zupfen Sie dann von den Stängeln.

Die pikante Maiscremesuppe richten Sie jetzt in Suppenschalen an, bestreuen sie mit Basilikumstreifen und garnieren sie mit den Korianderblättern. Die gebratenen Tofuspieße werden zu diesem Gericht gereicht.

Tofu-Gemüse-Suppe

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Glasnudeln
150 Gramm Möhren
50 Gramm abgetropfte Bambusschösslinge
100 Gramm Zuckerschoten
1 Stange Porree (Lauch)
1 rote Paprikaschote
250 Gramm Tofu
60 Gramm Sojakeimlinge
700 Milliliter Gemüsebrühe
300 Milliliter Pilzfond
1 Prise Salz
1 Teelöffel Sambal Oelek
4 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Die Glasnudeln übergießen Sie erst mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 15-20 Minuten quellen. Zwischendurch putzen und schälen Sie die Möhren und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Möhren in feine Streifen. Die Bambusschösslinge schneiden Sie nun in Streifen, schneiden von den Zuckerschoten die Enden ab, fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht) und spülen sie dann ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen des Porree ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree anschließend in feine Streifen. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie danach gründlich ab und schneiden sie dann in Streifen. Dann würfeln Sie den Tofu, verlesen die Sojakeimlinge und waschen die Keimlinge ab.

Jetzt bringen Sie die Gemüsebrühe und den Pilzfond in einem großen Topf zum Kochen, geben das vorbereitete Gemüse hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten kochen. Die abgetropften Glasnudeln geben Sie danach hinzu und erhitzen sie mit. Anschließend würzen Sie die Suppe mit einer Prise Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und einem Teelöffel Sambal Oelek (vorsichtig, scharf).

Zum Schluss richten Sie die Tofu-Gemüse-Suppe in tiefen Tellern an und bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen.

Vegane Misosuppe mit Tofu und Algen

Menge: 4 Portionen

4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
50 Gramm Zuckerschoten
80 Gramm Shiitakepilze
100 Gramm Tofu
1 Esslöffel Pflanzenöl
800 Milliliter kochendes Wasser
6 Esslöffel Misopaste (fermentierte Sojabohnenpaste)
2 Esslöffel getrocknete Wakame-Algen

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie schräg in dünne Scheiben. Dann putzen und schälen Sie die Möhren, spülen sie ab und schneiden sie auch in dünne Scheiben. Anschließend halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann wird die Schote ab gespült und in Streifen geschnitten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach werden die Zuckerschoten ab gespült und halbiert. Nun putzen Sie die Shiitakepilze und spülen sie kurz ab. Den Tofu schneiden Sie dann noch in etwa 1 Zentimeter große Würfel.

Erhitzen Sie jetzt das Pflanzenöl in einem großem Topf und dünsten Sie die Frühlingszwiebelscheiben, die Möhrenscheiben, die Paprikastreifen und die Zuckerschoten darin portionsweise an. Dann gießen Sie etwa 800 Milliliter kochendes Wasser hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Wenn alles kocht nehmen Sie den Topf von der Kochstelle. Danach nehmen Sie zwei Kellen Suppe ab und rühren sie mit der Misopaste glatt. Anschließend rühren Sie die glatt gerührte Misopaste unter die Suppe (jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen!).

Die Wakame-Algen, die Tofuwürfel und die Shiitakepilze geben Sie bitte zum Schluss in die Suppe und erhitzen alles mit. Danach können Sie servieren.

Vegane Gulaschsuppe

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Tofu
1 1/2 Esslöffel Sojasauce
1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Mehl
250 Gramm Tomaten
3 Stängel Majoran oder Thymian
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Sojaöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark oder Paprikamark
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Paprikapulver rosenscharf
1 Prise Salz

Den Tofu schneiden Sie erst in mundgerechte Stücke, geben ihn dann in einen tiefen Teller und beträufeln ihn anschließend mit der Sojasauce. Danach lassen Sie die Tofuwürfel etwa 25-30 Minuten marinieren (dabei müssen Sie den Tofu ab und zu wenden). Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie fein. Die Paprikaschoten halbieren Sie danach, entstielen sie und entkernen die Schoten. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände der Paprikaschoten und spülen diese dann ab bevor Sie die Schoten in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen Sie nun und schneiden die Pilze dann in 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 au und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die Tomaten schneiden Sie jetzt zum Blanchieren kreuzweise ein und übergießen sie danach mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem heißem Wasser und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze herausgeschnitten. Dann entkernen Sie die Tomaten und schneiden das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie den Majoran oder den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie nun von den Stängeln und legen die Stängel und die Blätter beiseite.

Forsetzung: Vegane Gulaschsuppe

Von dem Speiseöl erhitzen Sie jetzt 1 Esslöffel in einem Topf. Dann nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Sojasauce, lassen sie auf einem Sieb etwas abtropfen und braten die Würfel in dem heißem Speiseöl von allen Seiten bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5-6 Minuten hellbraun an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel mit der Schaumkelle aus dem Topf und legen sie beiseite. Danach geben Sie das restliche Speiseöl in den Topf, erhitzen es und dünsten dann die Zwiebelwürfel darin an. Die Paprikawürfel und die Champignonscheiben geben Sie hinzu wenn die Zwiebeln glasig sind und lassen sie kurz mitdünsten.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe, das Tomatenmark oder das Paprikamark hinzu und fügen noch die beiseite gelegten Kräuterstängel hinzu. Jetzt bringen Sie alles bitte zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen, sodass das Gemüse noch Biss hat. Anschließend geben Sie die beiseite gelegten Tofuwürfel hinzu, bringen alles erneut zum Kochen und lassen die Suppe noch weitere 5-6 Minuten kochen. Die Kräuterstängel entfernen Sie danach mit der Schaumkelle. Zum Schluss schmecken Sie die Gulaschsuppe mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abund bestreuen sie mit den beiseite gelegten Kräuterblättern.

Gemüsesuppe mit "Biss"

Menge: etwa 2 Portionen

250 Gramm Tofu
1/2 Zitrone (den Abrieb der unbehandelten und ungewachsenen Schale)
2 Esslöffel Zitronensaft
125 Milliliter japanische Sojasauce
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel trockener Sherry (eventuell)
400 Gramm gemischtes, vorbereitetes Gemüse, zum Beispiel Möhren, Kohlrabi und Brokkoli
50 Gramm junger Spinat
2 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Schnittlauch

Den Tofu schneiden Sie in Würfel und legen ihn in eine Schale. Dann mischen Sie den Zitronensaft und 3 Esslöffel Sojasauce unter, lassen die Tofuwürfel darin zugedeckt etwa 60 Minuten marinieren und wenden sie dabei gelegentlich. Die restliche Sojasauce bringen Sie mit der Gemüsebrühe und nach eigenem Belieben mit etwas Sherry in einem großem Topf zum Kochen. Das vorbereitete Gemüse schneiden Sie in grobe Stücke und geben es hinzu. Dann garen Sie die Gemüsestücke in etwa 8-10 Minuten (je nach Größe) bissfest. Zwischendurch verlesen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schneiden ihn klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, tupfen die Tofuwürfel eventuell etwas trocken und braten sie in dem heißem Olivenöl von allen Seiten scharf an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel heraus und verteilen sie in Suppentellern. Den Spinat geben Sie nun in die Gemüsesuppe und erhitzen ihn kurz. Dann füllen Sie die Gemüsesuppe in die Suppenteller.

Jetzt wird der Schnittlauch abgespült, kurz trocken geschüttelt und in feine Röllchen geschnitten. Zum Schluss bestreuen Sie die Suppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Suppe sofort.

Gemischter Tofu-Eintopf mit Shiitakepilzen

Menge: etwa 9 Portionen

500 Gramm Schwarzwurzel
Eiswasser
375 Gramm Möhren
375 Gramm Kartoffeln
375 Gramm weißer Rettich
2 Bund Frühlingszwiebeln
500 Gramm Shiitakepilze
1 1/2 Liter Gemüsebrühe
750 Gramm Tofu
4 Esslöffel Sesamöl
4 Esslöffel Sojasauce
1 Prise Cayennepfeffer

Die Schwarzwurzeln brüsten Sie unter fließendem kaltem Wasser ab, schneiden sie erst in etwa 3 Zentimeter lange Stücke, anschließend in dünne Stifte. Diese Schwarzwurzelstifte legen Sie sofort in das Eiswasser, damit sie sich nicht verfärben. Dann putzen Sie die Möhren und schälen sie. Die Kartoffeln schälen Sie und spülen sie ab. Danach putzen Sie den Rettich, schälen ihn und spülen ihn ab. Die Möhren, die Kartoffeln und den Rettich schneiden Sie jetzt in Stücke. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln und spülen sie ab. Dicke Frühlingszwiebeln halbieren oder vierteln Sie und schneiden das Grün in etwa 1 Zentimeter lange Stücke. Die Shiitakepilze putzen Sie und schneiden die Stiele heraus. Die Pilzköpfe müssen Sie eventuell kurz abspülen und dann in feine Scheiben schneiden. Nun lassen Sie die Schwarzwurzelstifte in einem Sieb kurz abtropfen.

Die Gemüsebrühe bringen Sie in einem großem Topf zum Kochen. Dann geben Sie die Möhrenstücke, die Kartoffelstücke und die Rettichstücke hinzu und bringen alles zusammen wieder zum Kochen. Das Gemüse müssen Sie etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann fügen Sie die Frühlingszwiebelstücke und die Pilzscheiben hinzu und lassen sie kurz mitgaren.

Währenddessen schneiden Sie noch den Tofu in Würfel und geben ihn dann mit in den Eintopf. Gewürzt wird der Gemüseeintopf zum Schluss mit Sesamöl, Sojasauce und Cayennepfeffer.

Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu

Menge: 4 Portionen

300 Gramm grüne Bohnen
125 Gramm Möhren
400 Gramm Kartoffeln
1 Stange Porree (Lauch, je Stange etwa 200 Gramm)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (etwa)
200 Gramm Tofu (etwa)
2 Esslöffel Speiseöl
1 Liter Gemüsebrühe
2 Stängel Bohnenkraut
2 Esslöffel Sojagranulat (eventuell)
1 Prise Salz
1 Prise geriebenen Muskatnuss

Von den Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Bohnen ab, schneiden sie in Stücke oder brechen sie. Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Dann schneiden Sie die Möhren in Würfel. Die Kartoffeln schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie auch in Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren die Stängel, waschen sie Gründlich (in den Zwischenräumen versteckt sich immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stängel dann in kleine Stücke. Die Zwiebel und auch den Knoblauch ziehen Sie ab und würfeln beides fein. Danach schneiden Sie den Tofu in Würfel und erhitzen das Speiseöl in einem Topf. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie darin mit den Kartoffelwürfeln und den Tofuwürfeln portionsweise an. Anschließend löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab und bringen alles zum Kochen.

Währenddessen spülen Sie das Bohnenkraut ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Nun geben Sie die Bohnenkrautblätter und nach Belieben etwas Sojagranulat zu dem Eintopf und garen diesen zugedeckt etwa 20-22 Minuten.

Der Gemüse-Pichelsteiner wird zum Schluss mit Salz und Muskat gewürzt und dann angerichtet.

Unser Tipp:

Statt frischen Bohnen können Sie etwa 250 Gramm Tiefkühl-Bohnen verwenden. Die Tiefkühl-Bohnen geben Sie etwa 10-12 Minuten vor der Garzeit zu dem Eintopf, bringen diesen wieder zum Kochen und garen ihn dann fertig.

Tofubällchen mit süßsaurer Sauce

Menge: 4 Portionen

Für die süßsaure Sauce:

- 1 Zwiebel
- 140 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
- 100 Gramm abgetropfte Gewürzgurken
- 100 Gramm Staudensellerie
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 100 Milliliter Ananassaft (aus der Dose)
- 4 Esslöffel Tomatenketchup
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Rohrzucker
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Esslöffel (gestrichen) Speisestärke

Für die Tofubällchen:

- 500 Gramm Tofu
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Esslöffel Sojabohnenpaste (Miso Shiro)
- 3 Esslöffel Reismehl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Liter Sojaöl

Für die süßsaure Sauce ziehen Sie erst die Zwiebel ab und würfeln sie dann fein. Von den Ananasstücken fangen Sie den Saft auf und messen 100 Milliliter ab. Die Ananasstücke schneiden Sie eventuell noch etwas kleiner. Nun putzen und spülen Sie den Sellerie und schneiden ihn in Scheiben.

Das Sesamöl erhitzen Sie in einer Pfanne und dünsten anschließend die Zwiebelwürfel darin an. Abgelöscht werden die Zwiebeln mit Ananassaft. Die Ananasstücke, die Gurkenscheiben und die Selleriescheiben geben Sie danach zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne und bringen alles etwa 5 Minuten zum Kochen. Abgeschmeckt wird die Sauce mit Ketchup, einer Prise Salz, etwas Rohrzucker und einem Spritzer Tabasco.

Die Speisestärke rühren Sie nebenbei mit etwas Wasser an, rühren sie dann in die Sauce und lassen diese unter Rühren (damit es keine Klumpen gibt) aufkochen. Dann wird die süßsaure Sauce erst einmal zur Seite gestellt.

Fortsetzung: Tofubällchen mit süßsaurer Sauce

Für die Tofubällchen tupfen Sie den Tofu mit etwas Küchenpapier trocken. Danach schneiden Sie den Tofu in kleine Stücke und streichen ihn durch ein Sieb. Die Frühlingszwiebeln putzen und spülen Sie und schneiden sie in kleine Stücke. Die Zwiebeln und den Knoblauch ziehen Sie nun ab und würfeln beides fein.

Den Tofu vermengen Sie mit den Frühlingszwiebelstücken, den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, einem Ei, der Sojabohnenpaste, den Bohnen und dem Reismehl in einer Rührschüssel. Gewürzt wird das ganze mit Kreuzkümmel.

Aus der Masse formen Sie nun mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen. Nebenbei erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf oder in der Fritteuse auf etwa 180 Grad Celsius (wenn Sie einen Holzspieß oder einen Kochlöffel hineinhalten und sich Bläschen bilden, hat das Fett die richtige Temperatur). Dann frittieren Sie die Tofubällchen darin goldgelb und wenden sie dabei einmal.

Die Sauce erhitzen Sie nun nochmal kurz. Die Tofubällchen werden zum Schluss mit der süßsaurer Sauce angerichtet und serviert.

Buntes Gemüse mit Tofu

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu

2 Esslöffel Sojasauce

2 Frühlingszwiebeln

400 Gramm gemischtes buntes Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Möhren und Zuckerschoten

abgetropfte Bambussprossen (aus der Dose)

1 Esslöffel Sesamsamen

3 1/2 Esslöffel Speiseöl

1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Den Tofu schneiden Sie in dicke Scheiben, beträufeln ihn mit etwas Sojasauce und lassen die Tofuscheiben etwa 30 Minuten durchziehen. Zwischendurch putzen Sie die Frühlingszwiebeln und das gemischte Gemüse. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie in Scheiben, den Brokkoli und den Blumenkohl teilen Sie in Röschen, die Möhren schälen Sie und schneiden sie in Stücke. Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun das Ende ab und fädeln sie eventuell ab (abziehen und eventuell von den Fäden befreien). Danach spülen Sie das Gemüse ab. Die Tofuscheiben bestreuen Sie anschließend von beiden Seiten mit Sesam. Nun erhitzen Sie 1 1/2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne. Die Tofuscheiben braten Sie darin von beiden Seiten an, nehmen sie heraus und stellen die Scheiben beiseite.

Das restliche Öl erhitzen Sie nun in der gleichen Pfanne und geben das vorbereitete Gemüse mit den Bambussprossen zu. Gewürzt wird das Gemüse jetzt mit Pfeffer, Salz und Knoblauch. Danach garen Sie alles in etwa 9-10 Minuten unter ständigem Rühren bissfest.

Tofukugeln

Menge: 4 Portionen

Zum Vorbereiten: 250 Gramm abgetropfter Tofu
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)
1 Prise Salz, 1 Teelöffel Sambal Oelek
1 Esslöffel Sojasauce
1/2 Teelöffel gemahlene Koriander

Für den Teig:
2 Eier (Größe M), 80 Gramm Weizenmehl
1/2 Teelöffel (gestrichen) Backin
1 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl

Zum Frittieren: 1 Liter Speiseöl

1 Limette, die Spalten davon einige Korianderblätter
200 Gramm Mango-Chutney (aus dem Glas)

Zum Vorbereiten schneiden Sie den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter große Würfel. Die Limette waschen Sie heiß ab und ziehen die Schale mit einem Zestenreißer (oder notfalls mit einem kleinen Küchenmesser sehr dünn) ab. Danach halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus.

Zwei Esslöffel Limettensaft verrühren Sie mit der Limettenschale, etwas Salz, dem Sabal Oelek, der Sojasauce und dem Koriander in einer Schüssel. Die Tofuwürfel mischen Sie unter und lassen sie etwa 30 Minuten durchziehen.

In der Zwischenzeit verrühren Sie die Eier mit einem Schneebesen gut. Das Mehl mischen Sie mit dem Backpulver und rühren das dann unter die Eier. Dann heben Sie die marinierten Tofuwürfel und das Paniermehl (oder das Pankomehl) unter. Die Tofumasse müssen Sie jetzt etwa 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.

Zum Frittieren erhitzen Sie das Speiseöl in einer Fritteuse (oder einem großen Topf) auf etwa 180 Grad Celsius. Wenn Sie einen Holzkochlöffel oder einen Holzspieß in das heiße Fett halten und sich Bläschen bilden, haben Sie die richtige Temperatur erreicht. Von der Tofumasse stechen Sie jetzt mit einem Teelöffel kleine Würfel ab und frittieren sie portionsweise in dem siedendem Speiseöl goldbraun. Dabei müssen Sie die Tofukugeln eventuell einmal wenden. Die Tofukugeln heben Sie nach dem Frittieren mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Danach werden die Tofukugeln auf einer Platte angerichtet, mit Limettenspalten garniert und mit dem abgespülten Korianderblättern bestreut. Beim Servieren können Sie das Mango-Chutney dazureichen.

Tofu-Terrine mit Spargel

Menge: 8 Portionen

250 Gramm grüner Spargel
250 Gramm weißer Spargel
250 Milliliter Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
1 1/2 Teelöffel rosa Pfefferbeeren
200 Milliliter Sojaprodukt zum Aufschlagen
1 Paket Sahnesteif
10 Gramm Agar-Agar (10 Gramm = 3 gestrichene Esslöffel)
200 Gramm Seidentofu
Salz
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
1 1/2 Teelöffel Zitronensaft
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Den weißen Spargel schälen Sie erst von oben nach unten. Dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt (sie schmeckt nach dem Kochen holzig) und die Köpfe nicht verletzt werden (die Köpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden der Spargel schneiden Sie ab und dabei entfernen Sie holzige Stellen komplett. Vom grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Danach spülen Sie den weißen und den grünen Spargel ab und schneiden beide Spargelsorten in etwa 5 Zentimeter lange Stücke.

Nun bringen Sie die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen, garen den grünen Spargel darin etwa 5-6 Minuten und den weißen Spargel etwa 9-10 Minuten. Die Spargelstücke nehmen Sie anschließend mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser kurz ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen beide Spargelsorten in einem Sieb abtropfen. Die Spargelstücke und die Spargelbrühe lassen Sie getrennt von einander erkalten.

Währenddessen spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen. Die Pfefferbeeren zerreiben Sie mit den Fingern sehr fein.

Fortsetzung: Tofu-Terrine mit Spargel

Geben Sie jetzt Soja zum Aufschlagen in einen Rührbecher und schlagen Sie sie mit einem Mixer (Rührbesen) kurz auf. Danach schlagen Sie weiter und lassen dabei nach und nach das Sahnesteif einrieseln. Die erkaltete Gemüsebrühe (etwa 250 Milliliter) geben Sie in einen Topf, verrühren Sie mit Agar Agar und lassen sie unter Rühren aufkochen. Den Tofu geben Sie dann zu der Brühe in den Topf und pürieren alles fein. Unter die Sojamasse heben Sie die Schnittlauchröllchen, würzen sie mit Salz, Koriander, geriebenem roten Pfeffer, etwas Zitronensaft und gemahlenem Pfeffer. Die Tofumasse wird sofort und schnell mit den Spargelstückchen in eine dichte Kastenform (25 x 11 Zentimeter und mit Frischhaltefolie ausgelegt) gegeben (Sehr wichtig: Sie müssen schnell arbeiten, weil das Agar Agar schon beim Abkühlen fest wird).

Nun legen Sie ein mehrfach gefaltetes Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche, stellen die Kastenform darauf und stoßen mehrfach darauf, damit die Luftbläschen in der Masse platzen. Die Terrine muss jetzt zugedeckt mindestens 3-4 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Zum Schluss lösen Sie die Tofu-Terrine am Formrand mit einem großem Messer, stürzen sie aus der Form und schneiden die Terrine mit einem Sägemesser in Scheiben.

Tofu-Dip mit Kräutern und Schalotten

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tofu

2 1/2 Esslöffel Milch

2 Schalotten

3 Esslöffel klein geschnittene Kräuter (zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Petersilie und/oder Kerbel)

Salz

1 Prise gemahlener Pfeffer

Den Tofu zerkleinern Sie etwas, geben ihn mit der Milch in einen hohen Rührbecher und rühren alles mit einem Pürierstab cremig.

Die Schalotten ziehen Sie ab, würfeln sie fein und rühren die Schalotten mit den Kräutern unter die Tofumasse. Diese Masse wird dann mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Tofu-Linsen-Pasteten

Menge: 4 Portionen

450 Gramm Tiefkühl-Blätterteig (6 rechteckige Platten)
220 Milliliter Gemüsebrühe
125 Gramm rote Linsen
200 Gramm Tofu
1 Esslöffel Sojasauce
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1/2 Zitrone, die unbehandelte und ungewachste Schale davon
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Schnittlauch
1 Eigelb (Größe M)
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Sesamsamen

Die Blätterteigplatten lassen Sie nebeneinander und zugedeckt nach Packungsanleitung auftauen. Die Gemüsebrühe bringen Sie in einem Topf zum Kochen, geben die Linsen hinzu und lassen alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10-12 Minuten kochen. Die Linsen lassen Sie danach in einem Sieb gut abtropfen. Währenddessen schneiden Sie den Tofu in etwa 1 Zentimeter große Würfel und vermischen ihn mit den Linsen. Gewürzt wird das Linsen-Tofu-Gemisch mit der Sojasauce, Pfeffer und der Zitronenschale.

Den Koriander und den Schnittlauch spülen Sie ab und schütteln beides trocken. Von dem Koriander zupfen Sie die Blätter ab und hacken sie mit einem großen Messer sehr klein. Den Schnittlauch schneiden Sie in feine Röllchen. Dann rühren Sie den Koriander und die Schnittlauchröllchen auch unter die Linsen.

Zwischendurch heizen Sie den Backofen entweder auf 200 Grad Celsius (Ober-/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun legen Sie jeweils 3 Blätterteigplatten aufeinander und rollen sie auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu jeweils einem Rechteck (38 x 26 Zentimeter) aus. Der Blätterteig muss dann etwa 10 Minuten ruhen.

Die Kanten schneiden Sie danach gerade. Aus jedem Rechteck (36 x 24 Zentimeter) schneiden Sie 6 Quadrate (etwa 12 x 12 Zentimeter) aus. Die Ränder der Quadrate bestreichen Sie anschließend mit etwas Wasser. Auf jedes Teigstück geben Sie etwas von den Tofu-Linsen-Gemisch. Dann überklappen Sie die Teigstücke zur Hälfte und drücken die offenen Seiten fest.

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten, ohne Auftau- und Ruhezeit
Garzeit: etwa 15-20 Minuten

Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln

Menge: 2 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 Gramm Tofu

Für die Marinade:

4 Esslöffel helle Sojasauce
6 Esslöffel Sojaöl
1 Zitrone, den Saft davon
1 Teelöffel gemahlene Ingwer
2 Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver
1 Prise Cayennepfeffer
1 Teelöffel Currypulver

Außerdem:

Holzspieße

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie dann ab und schneiden sie in etwa 8 Zentimeter lange Stücke. Den Tofu schneiden Sie in Würfel. Die Frühlingszwiebelstücke und die Tofuwürfel stecken Sie dann abwechselnd auf die Spieße, dabei müssen Sie den grünen Frühlingszwiebelanteil wie eine Schlaufe um den Tofuwürfel stecken. Die Spieße legen Sie in eine flache Schale.

Für die Marinade verrühren Sie nun die Sojasauce mit Sojaöl, etwas Zitronensaft, Ingwer, Cayennepfeffer, Fünf-Gewürze-Pulver und Curry gut. Diese Marinade geben Sie anschließend über die Spieße. Die Spieße lassen Sie etwa 30 Minuten durchziehen, dabei müssen Sie die Spieße zwischendurch wenden.

Währenddessen heizen Sie den Backofengrill vor.

Die Spieße schieben Sie auf dem Rost unter den vorgeheizten Backofengrill. Die Tofuspieße grillen Sie nun etwa 5-10 Minuten, wenden sie dabei zwischendurch und bestreichen sie immer wieder mit der Marinade.

Die kostenlosen Kochbücher von Köche-Nord.de stehen im Creative Commons (cc) Lizenz Format zu Verfügung !

Unsere Koch- und Backbücher haben wir jetzt aktualisiert, mit Bildern versehen und zum Download gestellt ! Jeder der das Backbuch downloadet kann es zum Selbstkostenpreis verkaufen !

BARTENDERS FRIEND (PDF)

BARTENDERS FRIEND Teil 2 (A-C, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=416>

BARTENDERS FRIEND Teil 3 (D-G, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=417>

BARTENDERS FRIEND Teil 4 (H-L, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=418>

BARTENDERS FRIEND Teil 5 (M-O, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=419>

BARTENDERS FRIEND Teil 6 (S-Z, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=420>

Hannover 96 Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=577>

Reis Schloss Gottorf (Reis Trauttmansdorff nur vegan, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=575>

Salat Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=574>

Wedemark Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=572>

Flensburger Fischkochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=568>

Petrusfisch/Petersfisch Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=570>

Syrien Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=527>

Flammkuchen Kochbuch (Teil 1, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=516>

Tofuauflauf mit Möhren

gelingt sehr leicht

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln
300 Gramm Möhren
2 Esslöffel Olivenöl
500 Gramm Tomaten, in Stücken (Konserve)
2 Teelöffel Oregano, getrockneter
Salz
Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
1/2 Bund Basilikum
250 Gramm Bandnudeln, grüne mit Spinat
200 Gramm Räuchertofu, (aus dem Reformhaus)
3 Esslöffel Sojasauce
Fett, für die Form

Die Zwiebeln schälen Sie und hacken sie sehr fein. Danach waschen Sie die Möhren, schälen sie und schneiden die Möhren in feine Scheiben. Das Olivenöl erhitzen Sie dann in einem Topf und dünsten die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze an. Die Möhren geben Sie dazu und lassen sie kurz mitdünsten.

Nun rühren Sie die Tomatenstückchen mit dem Saft ein und streuen den Oregano ein. Alles zusammen etwa 10-12 Minuten im offenen Topf bei schwacher Hitze köcheln lassen, gewürzt wird mit Pfeffer und Salz. Während des köchelns waschen Sie das Basilikum. schütteln es trocken, zupfen die Blättchen ab, hacken die Basilikumblätter fein hacken und geben sie in die Sauce.

Die Spinat-Bandnudeln kochen Sie in reichlich Salzwasser (oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe - schmeckt besser) nach Packungsanweisung bissfest. Zwischendurch heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor und fetten eine Auflaufform mit Öl aus.

Die Nudeln schütten Sie in ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und geben sie in die Form.

Den Tofu schneiden Sie jetzt in etwa 3 Millimeter dicke Scheiben, legen ihn auf die Nudeln und beträufeln ihn mit der Sojasauce. Die Möhren-Tomaten-Sauce gießen Sie darüber.

Zum Schluss garen Sie den Auflauf im Backofen (Mitte) etwa 20-22 Minuten (Die Garzeit hängt vom jeweiligen Backofen ab).

Möhrenfrischkost mit Tofusauce

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren
50 Gramm Rosinen
50 Gramm Haselnuskerne

Für die Tofusauce:

125 Gramm Tofu
4 Esslöffel Schlagsahne
1 Teelöffel flüssiger Honig
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise gemahlene Ingwer
1 Prise gemahlene Koriander

Putzen, schälen, spülen und trocknen Sie die Möhren und reiben Sie sie grob auf einer Haushaltsreibe. Dann lassen Sie die Rosinen kurz in warmen Wasser einweichen und anschließend abtropfen. Nebenbei hacken Sie die Walnusskerne.

Für die Tofusauce zerkleinern Sie den Tofu, geben ihn in einen Rührbecher und pürieren alles mit der Sahne. Dann rühren Sie den Honig, den Zitronensaft, je eine Prise Koriander und Ingwer unter.

Jetzt werden die geriebenen Möhren mit den Rosinen und den Walnusskernen vermischt und zum Schluss wird die Tofusauce hinzugegeben und schön untergemischt. Das lassen Sie jetzt noch einige Minuten durchziehen und können dann anrichten.

Unser Tipp:

Diese vegetarischen Möhrenfrischkost sollten Sie auf einem abgespülten, trockenen Salatblatt anrichten und mit ein paar Korianderblättern ausgarnieren.

Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch (Aufstrich)

Menge: etwa 575 Gramm

- 2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 1 Bund Schnittlauch
- 300 Gramm abgetropfter Tofu
- 150 Gramm Schmand (Sauerrahm)
- 1 mittelgroßer, säuerlicher Apfel (pro Stück etwa 100 Gramm)
- 1 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Currypulver (eventuell)

Die Sonnenblumenkerne oder die Kürbiskerne rösten Sie in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun. Anschließend nehmen Sie sie heraus und geben die Kerne auf ein Teller. Den Schnittlauch müssen Sie jetzt abspülen und in feine Röllchen schneiden. Den Tofu pürieren Sie mit einem Pürierstab sehr fein oder hacken ihn. Die Tofumasse verrühren Sie in einer Schüssel mit dem Schmand und den Schnittlauchröllchen. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie und entfernen das Kerngehäuse. Dann schneiden Sie die Apfelviertel in sehr kleine Würfel, vermischen sie mit dem Zitronensaft und rühren die Würfel unter die Tofumasse. Die Creme schmecken Sie jetzt mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas Curry würzig ab. Anschließend hacken Sie die Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne grob und streuen sie auf die Apfel-Tofu-Creme.

Zum Schluss wird dieser Aufstrich in ein verschließbares Gefäß gefüllt und in den Kühlschrank gestellt.

Als Beilage können Sie Hafer-, Vollkorn- oder Roggenmischbrot sowie Sesam Knäckebrot reichen.

Vegane Ananas-Creme

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu, fester Natur-
1 Glas Ananas, Bio-, ungezuckert (200g Abtropfgewicht)
2 Prisen Vanille, echte gemahlene
100 Milliliter Ananassaft (aus dem Glas)
1 Esslöffel Kokosraspel (gehäufter Esslöffel)
nach Belieben Kokosraspel, zum Verzieren

Die Ananas zuerst auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei natürlich auffangen. Nun zwei schöne, kleine Stücke Ananas für die Dekoration beiseite legen.

Den Tofu jetzt auch abtropfen lassen und dann in Stücke schneiden. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten (bis auf die Kokosflocken zum Verzieren) pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die fertige Creme anschließend auf zwei Dessertschälchen verteilen, mit etwas Kokosflocken bestreuen und je einem Stück Ananas verzieren. Danach die Creme bis zum Verzehr kalt stellen.

Das Dessert benötigt keinen zusätzlichen Zucker (sehen Sie unten). Deshalb ist es auch sehr gut als Frühstücks-Alternative oder als Zwischenmahlzeit geeignet. Dann reicht aber die angegebene Menge jedoch eher nur für eine Portion.

Eine Anmerkungen:

Bei der Ananas sollten Sie unbedingt auf die Qualität achten! Minderwertige Dosenananas eignet sich hierfür leider nicht. Es gibt sehr fruchtige und aromatische Bio-Ananas aus dem Glas, die fast so gut wie frische Ananas schmeckt. Außerdem können Sie bei Verwendung qualitativ hochwertiger Ananas auf einen Zuckerzusatz verzichten.

Frische Ananas eignet sich jedoch leider nicht, da die frische Ananas Enzyme enthält, welche Eiweiße spaltet und das Dessert bitter werden lässt.

Wir verwenden für die Creme den normalen, festen Natur-Tofu. Wenn Sie eine feinere Creme haben wollen, können Sie auch Seidentofu nehmen. Dann aber bitte den Ananassaft portionsweise hinzugeben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat (bei der Verwendung von Seidentofu wird höchstwahrscheinlich weniger Ananas-Saft benötigt).

Vegane Pfirsich-Maracuja-Creme

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu (Seidentofu)
2 mittelgroße Bananen, sehr reif
2 mittelgroße Pfirsiche, reif und aromatisch
3 mittelgroße Passionsfrucht, reif
1/2 Teelöffel Vanille, echte, gemahlen

Die Passionsfrüchte zuerst halbieren und das Fruchtfleisch dann mit einem Löffel herauslösen und in einen Mixer geben. Das Fruchtfleisch nun kurz durchmixen und durch ein Sieb streichen. So erhalten Sie nur das Mark der Früchte ohne die Kerne. Es sollte etwa 65 Gramm Fruchtmarm herauskommen.

Den Mixer nun kurz reinigen und das Mark wieder in den Mixer geben. Die Pfirsiche dann schälen (wir nehmen dafür einen Sparschäler, das klappt echt gut), entkernen und grob in Stücke schneiden. Anschließend die Bananen auch schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides dann zum Passionsfruchtmarm gegeben und alles zu einem glatten Fruchtmas pürieren. Am Ende den Seidentofu und die Vanille hinzugeben und alles zu einer schön homogenen Creme mixen. Die fertige Creme nun auf 4 Dessertschälchen verteilen und vor dem Servieren etwa 60 Minuten kalt stellen.

Die Creme kann auch sehr gut als eiweißreiches Frühstück verwendet werden. Dann reicht die Creme aber leider nur für 2 Portionen.

Eine Anmerkung:

Weil diese Creme ohne ein zusätzliches Süßungsmittel auskommt, ist es sehr wichtig nur mit wirklich reifen und aromatischen Früchten zu arbeiten. Vor allem die Bananen sollen immer einen ordentlichen "Leoparden-Look" haben.

Pad Thai

Menge: 1 Portion

80 Gramm breite Reisnudeln
2 gehackte Knoblauchzehen
70 Gramm gewürfelten Tofu
1 Esslöffel Öl
1/2 Teelöffel Rohrzucker
1 Chilischote
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel gehackte Erdnüsse
10 Gramm Sojasprossen
1 grob gehackte Frühlingszwiebel

Die Reisnudeln lassen Sie kurz in heißem Wasser einweichen. Währenddessen braten Sie den Knoblauch, den Tofu und die Chilischote in einem Topf mit dem Öl an und geben die Nudeln hinzu. Verfeinern Sie das Gericht mit dem Rohrzucker, der Sojasauce und den Erdnüssen. Das Ganze wird noch etwa 3-4 Minuten gebraten, dann angerichtet und mit der Frühlingszwiebel aus garniert.

Tofu Spieß

Menge: 1 Portion

100 Gramm Räuchertofu
100 Gramm feste Mango
2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Limettensaft
1 Prise Cayenne Pfeffer
1 Esslöffel Maismehl
2 Esslöffel Sesam
Öl für die Pfanne

Schneiden Sie den Tofu und die Mango in gleichgroße Stücke. Verrühren Sie die restlichen Zutaten miteinander und marinieren Sie beides darin für etwa 5 Minuten. Dann fädeln Sie den Tofu und die Mango auf einen Spieß und braten diese in einer Grillpfanne für je 2-3 Minuten pro Seite. Kurz vor dem Ende übergießen Sie die Spieße mit der restlichen Marinade.

Gebratener Kürbisreis

Menge: 1 Portion

100 Gramm Hokkaido Kürbis
2 Knoblauchzehen
1 Messerspitze geriebenen Ingwer
2 Champignons
1 Teelöffel Olivenöl
30 Gramm Räuchertofu
2 Blatt Salbei
1 Teelöffel gehackten Estragon
1 Tasse gekochten Reis
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
einige Tropfen Trüffelöl

Würfeln Sie den Kürbis, die Knoblauchzehen hacken Sie und rösten Sie beides zusammen mit dem Ingwer und den blättrig geschnittenen Champignons in Olivenöl an. Währenddessen würfeln Sie den Tofu und geben ihn hinzu. Abgeschmeckt wird mit Estragon und Salbei. Den Reis rühren Sie anschließend unter und braten alles für etwa 5-6 Minuten bei kleiner Hitze an. Nun schmecken Sie das Gericht nochmal mit Pfeffer und Salz ab, richten an und beträufeln es mit Trüffelöl.

Steirischer Back-Tofu Salat

Menge: 1 Portion

50 Gramm Feldsalat
2 Kirschtomaten
1 gekochte Kartoffel
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Esslöffel Wasser
etwas Majoran
100 Gramm geräucherten Tofu
2 Esslöffel Hafermilch
1 Esslöffel Maismehl
1 Esslöffel grob geriebene Kürbiskerne
3 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl
Öl zum Frittieren
1 Esslöffel Kürbiskernöl

Halbieren Sie die Tomaten und die Kartoffel und schneiden Sie beides in Scheiben. Dann vermengen Sie alles mit dem Feldsalat und marinieren den Salat mit Pfeffer, Salz, etwas Wasser, dem Apfelessig und dem Majoran. Nun salzen Sie den Tofu leicht und verquirlen das Maismehl mit der Hafermilch. Wenn der Tofu durchgezogen ist panieren Sie ihn im Paniermehl oder in Pankomehl und wälzen ihn in den Kürbiskernen. Nun wird der Tofu für etwa 2-3 Minuten im heißem Öl frittiert und dann abgetupft. Anschließend den Tofu auf dem Salat anrichten und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Auberginenpäckchen mit Räuchertofu

Menge: 4 Portionen

4 Tomaten getrocknet, in Öl eingelegt (etwa 80 Gramm)

100 Gramm Räuchertofu

12 Gramm Ajvar Paprikamus aus dem Glas

1/2 Aubergine (etwa 250 Gramm)

1 Esslöffel Öl

Salz nach Belieben

Pfeffer schwarz, frisch gemahlen, nach Belieben

Lassen Sie die Tomaten abtropfen. Den Tofu schneiden Sie dann in Stücke und bestreichen ihn mit Ajvar. Danach waschen Sie die Aubergine, reiben sie trocken und schneiden sie längs in Scheiben (etwa 3 Millimeter dick). Die Auberginenscheiben bepinseln Sie von beiden Seiten mit dem Öl, pfeffern und salzen sie und braten sie auf dem heißen Grill etwa 7-10 Minuten.

Nehmen Sie danach die Scheiben vom Grill und belegen Sie sie mit je einem Tofustück und einer getrockneten Tomate. Zum Schluss die Scheiben aufrollen und mit dem Metallspießchen zusammenstecken und noch einmal unter Wenden für etwa 5 Minuten grillen.

Blätterteigtaschen mit Spinat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Naturtofu

Salz

3 Esslöffel Pinienkerne

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

400 Gramm Babyspinat

4 Platten vegane TK-Blätterteig

2 Esslöffel Rapsöl

Salz

Pfeffer

Muskat

Den Naturtofu schneiden Sie in kleine Würfel und geben ihn in einen Topf. Den Topf füllen Sie dann mit Salzwasser (oder, wenn zur Hand, mit einem Esslöffel Gemüsebrühe statt Salz) auf, bis die Würfel bedeckt sind. Anschließend bringen Sie sie zum Kochen. Den Topf nehmen Sie nun vom Herd, lassen ihn abkühlen und lassen alles über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Am nächsten Tag lassen Sie die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann abkühlen. Die Zwiebel häuten Sie und schneiden sie in feine Würfel. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln sie ebenfalls. Den Spinat müssen Sie nun waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden. Geben Sie jetzt den Blätterteig auf ein bemehltes Brett und lassen Sie ihn auftauen

In einer Pfanne erhitzen Sie das Öl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Paprikawürfel und den jungen Spinat geben Sie dazu und lassen alles leicht einköcheln. Den Tofu gießen Sie nun ab und geben ihn zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne. Alles mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen heizen Sie anschließend auf 170 Grad Celsius vor. Den Blätterteig teilen Sie in 12 große Stücke. 4 davon legen Sie als Boden auf ein Backpapier. Die restlichen Stücke schneiden Sie aus, sodass ein mindestens 5 Millimeter breiter Rand übrig bleibt. Jeweils 2 dieser Ränder legen Sie auf einen Boden und das ganze backen Sie danach bei 170 Grad Celsius für etwa 10-12 Minuten im Ofen vor. Achtung: Der Blätterteig sollte noch nicht goldgelb sein.

Die Formen nehmen Sie nun aus dem Backofen und füllen sie vorsichtig mit der Spinat-Tofu-Masse. Dann noch einmal in den Ofen geben und goldgelb fertig backen. Anschließend alles noch heiß servieren.

Zucchini Röllchen

Menge: 1 Portion

4 lange Scheiben Zucchini, etwa 2 Millimeter dick
2 Esslöffel Ajvar
100 Gramm Tofu
20 Gramm Schnittlauch
1 getrocknete Tomate
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
etwas Rapsöl zum Braten

Bestreichen Sie die Zucchinischeiben mit dem Ajvar. Den Tofu und den Schnittlauch schneiden Sie in Stücke und die Tomate schneiden Sie in feine Würfel. Anschließend vermengen Sie alles und belegen die Zucchini damit. Dann wird alles zusammengerollt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Zum Schluss braten Sie die Röllchen von allen Seiten in heißem Rapsöl goldbraun an.

Gefüllter Wan Tan

Menge: 1 Portion

6 Wan Tan Blätter
30 Gramm Räuchertofu
2 Champignons
2 Esslöffel Mehl
1 Frühlingszwiebel
1/2 Chilli
1 Prise Salz
Öl zum Frittieren

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.

Den Tofu, die Champignons, die Frühlingszwiebel und die Chilli hacken Sie fein und würzen Sie mit einer Prise Salz. Damit belegen Sie die Wan Tan Blätter mittig und klappen sie dann anschließend ein. Den Teig verschließen Sie mit feuchten Fingern gut und frittieren sie dann bei 180 Grad Celsius für etwa 2 Minuten in Öl.

Caesar Salat

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Zucker
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 Zwiebel mittelgroß, fein gewürfelt
0,5 Teelöffel Dijon-Senf
1 Teelöffel Worcestersauce vegan
2 Teelöffel Kapern fein gehackt
3-4 Teelöffel Kichererbsen fein gehackt
125 Milliliter Olivenöl
Salz nach Belieben
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen, nach Belieben
10 Gramm Petersilie
10 Gramm Schnittlauch
100 Gramm Weißbrot
100 Gramm Räuchertofu
1 Kopfsalat Romana oder Eisberg
50 Gramm Hefeflocken oder Parmesan-Alternative
50 Gramm Brunnenkresse

In einer großen Schüssel verrühren Sie den Essig, Zitronensaft, Zucker, Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Worcestersauce, Kapern und die Kichererbsen gründlich und träufeln dann langsam mit dem Schneebesen das Öl dazu, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nun alles mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Die Petersilie und Schnittlauch waschen Sie, schütteln beides kurz trocken und zerkleinern es grob. Anschließend befreien Sie das Weißbrot von der Rinde. Das helle Brot schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Die Toastbrotwürfel wenden Sie in etwas Öl, würzen sie mit Pfeffer und Salz und rösten sie unter wenden bei geringer Hitze knusprig. Am Ende geben Sie die Petersilie und den Schnittlauch hinzugeben und lassen es noch kurz weiter rösten.

Den Tofu schneiden Sie in Würfel und braten ihn in etwas Öl von allen Seiten knusprig an.

Den Salat waschen Sie und teilen ihn in mundgerechte Stücke.

Den Salat, den Tofu, die Hefeflocken und die Croutons vermischen Sie zum Schluss mit dem Dressing und garnieren sie mit etwas Kresse. Anschließend servieren.

Chicoreeschiffchen mit geräucherten Croutons und Balsamicoreduktion

Menge: 2 Portionen

3 Esslöffel Olivenöl
0,5 Zwiebel rot, fein gewürfelt
250 ml Balsamicoessig dunkel
1 Esslöffel Rohrohrzucker
Meersalz nach Belieben
Pfeffer nach Belieben
8 Esslöffel Bratöl
200 Gramm Räuchertofu fein gewürfelt
2 Köpfe Chicoree
20 Blätter junger Spinat
1 Avocado reif, fein gewürfelt
1 Birne reif, fein gewürfelt

Das Olivenöl erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne und schwitzen darin die Zwiebelwürfel glasig an. Den Balsamicoessig, den Zucker, eine Prise Salz und etwas Pfeffer geben Sie dazu und lassen alles bei hoher Temperatur etwa 6-8 Minuten einreduzieren, bis etwa zwei Drittel der Flüssigkeit verdunstet sind. Dabei müssen Sie gut lüften, der verdampfende Essig brennt leicht in den Augen. Sie sollten darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit verdampft, um ein Anbrennen oder zu starkes Karamellisieren zu vermeiden. Die Reduktion ist in warmem Zustand natürlich flüssiger als in kaltem. Umso kleiner und gleichmäßiger die Kochbläschen werden, desto weniger Flüssigkeit ist vorhanden. Zur Probe geben Sie etwas Reduktion auf einen kalten Teller. Bleibt die Reduktion "stehen", ist sie fertig. Anschließend nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

In einer anderen Pfanne erhitzen Sie das Bratöl und braten darin die Tofuwürfel bei hoher Temperatur etwa 9-10 Minuten knusprig und goldgelb. Die Würfel sollten außen kross und innen saftig sein. Schmecken Sie sie mit Pfeffer und Salz ab.

Von den Chicoreeköpfen ziehen Sie zehn große Blätter ab und schneiden die Bruchkanten sauber ab. Die Chicoreeschiffchen verteilen Sie auf zwei Teller und füllen sie mit je zwei Spinatblättern sowie ein paar Avocado- und Birnenwürfeln.

Beträufeln Sie alles mit etwas Balsamicoreduktion. Am Ende füllen Sie jedes Schiffchen mit Tofuwürfeln auf. Die restlichen Birnenwürfel und Tofu-Croutons richten Sie dekorativ neben den Schiffchen auf den Tellern an und beträufeln sie auch mit der Reduktion.

Lauch-Tofu-Wok (Frühstück/Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Tofu
1/2 Stange Lauch/Porree
100 Gramm Champignons
1 Esslöffel Speiseöl
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Sojasauce
1 Knoblauchzehe
geriebene Zitronenschale
etwas frischer Ingwer
Cayennepfeffer, Tafelsalz, Sesamöl

Schneiden Sie den Tofu in Stücke und hacken Sie den geschälten Ingwer sowie den abgezogenen Knoblauch in kleine Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus und schneiden die Hälfte des Lauches in feine Ringe. Dann putzen Sie die Pilze und in schneiden sie in Scheiben.

Das Speiseöl erhitzen Sie anschließend im Wok. Dann braten Sie den Tofu, den Ingwer und den Knoblauch darin an und geben die Pilze mit dem Lauch dazu. Das Ganze braten Sie jetzt unter gelegentlichem Schwenken etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Brühe und der Sojasoße, danach lassen Sie alles weitere 3 Minuten kochen.

Jetzt schmecken Sie das Gericht pikant mit Cayennepfeffer, Tafelsalz, Sesamöl und Sojasauce ab und würzen es zum Schluss mit der Zitronenschale sowie dem Sesamöl.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Bunter Gemüse-Reis mit Tofu

Menge: 4 Portionen

2 große rote Paprikaschoten
1 Bund Lauchzwiebeln
oder 1 große Stange Porree Lauch)
2 Esslöffel (40 Gramm) Butter
250 Gramm Vollkornreis
etwa 2 Teelöffel Curry
3/4 Liter Gemüse-Hefebrühe (instant)
250 Gramm Tofu (Sojabohnenquark)
50 Gramm Cashewkerne
200 Gramm Schlagsahne (süß)
etwas Tafelsalz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

2. In einem Topf 1 Esslöffel Fett erhitzen. Gemüse darin unter Wenden andünsten. Reis zufügen. Curry darüberstäuben und anschwitzen. Danach mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20-30 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Tofu würfeln. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen. Tofu und Cashewkerne darin kurz anbraten. Beides mit Sahne zum Reis geben und untermischen.

4. Den Gemüsereis mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Alles in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Feine Tofucreme

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Räuchertofu
2 Knoblauchzehen
100 Gramm Sahne (süß)
3 Esslöffel geriebener Bergkäse
1 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz
etwas Cayennepfeffer
3 Esslöffel gehackte Petersilie

Den Tofu mit den geschälten Knoblauchzehen und der Sahne pürieren.
Den Käse, den Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und die Petersilie daruntertermischen.

Passt zu Vollkornbrot

Hiya-yakko (kalter, frischer Tofu)

Menge: 4 Portionen

570 Gramm Räuchertofu; 2 Blöcke
2 Esslöffel Frühlingszwiebel (fein gehackt)
1 Ingwerstück 4 Zentimeter; gerieben
1 Esslöffel Bonitoflocken (hana-katsuo)
4 Esslöffel Sojasoße

Tofu quer durchschneiden und 5 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann sofort in eine Schüssel mit Eiswasser geben.
Tofu abtropfen und in einzelne Schälchen setzen. Die Frühlingszwiebeln jeweils auf der Oberfläche verteilen und mit dem Ingwer garnieren. Dann mit den Bonito-Flocken bestreuen.
Am Tisch gibt man etwas Sojasoße an den Tofu, je nach Geschmack.

Grünkernbratlinge, Pflanzlerl ohne Fleisch

Menge: 2 Portionen

1/2 Liter Wasser
1 gestrichener Teelöffel würzige Suppe
1 Teelöffel Kräutersalz
2 Lorbeerblätter
250 Gramm Grünkern (mittelfein geschrotet)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Paprika edelsüß
4 Teelöffel Majoran
1 Esslöffel Sojasoße
diverse frische Gemüse:
zum Beispiel: Möhre grob geraspelt,
Lauch/Porree fein geschnitten,
Paprika in kleinen Würfeln,
Sonnenblumenkerne
Räuchertofu
frische Kräuter, ...
je nach Geschmack und Phantasie

Sonstige

zum Binden:
2 Eier (Größe M) oder
2 Esslöffel Sojamehl oder
2-3 Esslöffel Vollkornmehl oder
2 Esslöffel Flocken
zum Braten:
Olivenöl oder
Kokos- beziehungsweise Palmfett
zum Formen:
Kleine Schüssel mit lauwarmen Wasser

Wasser mit würziger Suppe, Salz, Lorbeer zum Kochen bringen, Grünkern einrühren, kurz aufkochen lassen, Topf von der Platte nehmen, Deckel drauf, quellen lassen. Erkalte, feste Masse in Schüssel geben, Gewürze und Gemüse dazugeben, eventuell etwas Wasser, Eier oder Mehl zum Binden. Mit nassen Händen Bratlinge formen und in heißem Fett braten.

Wer es ganz fettarm mag, kann die Bratlinge im Backofen bei 200 Grad Celsius backen, dann sind es Backlinge.

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.

Fortsetzung: Tofuschnitzel auf Paksoi mit Zitronengrassahne

Danach erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf und dünsten die Zitronengrasstücke und die Ingwerwürfel darin an. Dann geben Sie die vorbereiteten Paksoistiele 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. 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 ihn 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 Tofuschnitzel mit dem Paksoi-Gemüse an und garnieren das Gericht zum Schluss mit dem Basilikum und den Limettenspalten.

Marinierter Tofu

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Tofu (Sojaquark aus dem Reformhaus)
2 Esslöffel Nussöl
4 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel trockener Sherry (eventuell weglassen)
2 Limetten oder Zitronen
etwas Tafelsalz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
1/4 Chilischote (ersatzweise Cayennepfeffer)
1 kleiner Rettich
1 Bund Schnittlauch

Den Tofu abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte oder einen Teller legen. Öl mit Sojasauce, Sherry und den Saft einer Limette verrühren. Mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken. Entkernte Chilischote in sehr dünne Streifen schneiden. Chilistreifen zur Sauce geben und über die Tofuscheiben gießen. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Den Tofu aus der Marinade nehmen. Mit Limettenscheiben, Rettichraspeln und Schnittlauchröllchen servieren.

Kokos-Tofu mit Erbsen, Kürbis und Mangosauce

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Räuchertofu
3 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Mango-Vollfrucht
1/2 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
2 Esslöffel Sherry
2 Esslöffel Kokosraspeln
1 Esslöffel Vollkornschrot (oder Vollkorn-Paniermehl)
1 Ei (Größe M)
Sojaöl zum Braten
1 1/2 Tassen Erbsen (tiefgekühlt)
500 Gramm Kürbis (ersatzweise Möhren)
etwas Meersalz
etwas Kurkuma
1/2 Teelöffel Apfeldicksaft
2 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Wildreis
1 Esslöffel Butter
1 reife Mango
4 Esslöffel Mango-Vollfrucht
2 Esslöffel Rosinen
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel gehackte Mandeln
2-3 Esslöffel Gemüsebrühe

Tofu in vier Scheiben schneiden und nebeneinander in einen Teller legen. Die Sojasauce mit dem Ingwer, der zerdrückten Knoblauchzehe, Mango Vollfrucht, Kurkuma sowie Sherry verrühren und über die Tofuscheiben gießen, abdecken und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Danach die Tofuscheiben herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kokosraspeln mit dem Vollkornschrot mischen. Das Ei mit einigen Tropfen Wasser verrühren. Die Tofuscheiben abwechselnd erst durch das Ei, dann durch das Paniermehl ziehen, diesen Vorgang einmal wiederholen, von beiden Seiten in nicht zu heißem Sojaöl insgesamt 6 bis 7 Minuten goldgelb braten, warm halten.

Fortsetzung: Kokos-Tofu mit Erbsen, Kürbis und Mangosauce

Die Erbsen in 1/2 Tasse Wasser 5 Minuten kochen. Den Kürbis schälen, in Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser knapp gar kochen. Erbsen dazugeben, mit Kurkuma, Apfeldicksaft und 2 Esslöffel Butter mischen. Den Wildreis waschen und in der dreifachen Menge mildem Salzwasser 40 bis 45 Minuten garen, das überschüssige Wasser abgießen, mit 1 Esslöffel Butter verfeinern.

Für die Sauce die Mangofrucht waschen und schräg vom Kern in Spalten abschneiden, schälen. Vier schöne Spalten beiseite legen; den Rest würfeln und mit Mango Vollfrucht pürieren, die gewaschenen Rosinen, Zitronensaft, Honig, Kurkuma, 1 Esslöffel Butter, Mandeln und eventuell zum Verdünnen etwas Gemüsebrühe dazugeben, langsam erhitzen, nicht kochen lassen.

Jede Tofuscheibe einmal diagonal durchschneiden, mit dem Kürbis Erbsen-Gemüse, dem Reis und den zurückgelegten Mangospalten auf 4 Tellern verteilen. Mit Mangosauce überziehen, die restliche Sauce getrennt reichen.

Scharfer Tofu-Topf

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Tofu
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Grüne Paprikaschoten
1 Grüne Pfefferschote
3 Zentimeter frische Ingwerwurzel
250 Gramm Beefsteakhack (Tatar)
4 Esslöffel Sojaöl
4 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Sake (Reiswein) oder trockener Sherry (Fino)
10 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Teelöffel Speisestärke
60 Gramm Geröstete Erdnüsse

Tofu 30 Minuten pressen. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Geschälten Knoblauch fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und in 2 Zentimeter große Stücke zerschneiden. Pfefferschote vom Stengelansatz und den Kernen befreien und in sehr dünne Ringe zerschneiden. Geschälten Ingwer reiben. Tatar mit Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis das Fleisch Farbe genommen hat. Paprika, Pfefferschote, Ingwer, Sojasauce, Sake und Gemüsebrühe zufügen und zum Kochen bringen. Tofu in 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden, darunter mischen und alles noch 10 Minuten unter Rühren schmoren lassen. Speisestärke in wenig Wasser glattrühren und den Schmorfond damit binden. Das Gericht abschmecken und mit den Erdnüssen bestreuen. Sofort, noch dampfend servieren. Dazu passen körnig gekochter Reis und Bandnudeln gleichermaßen.

Shabu Shabu

Menge: 2 Portionen

5 Frühlingszwiebeln
das gelbe Herz eines Wirsings
5 Bambussprossen-Spitzen
7 Möhrenscheiben
200 Gramm feste Spinatblätter
7 Champignons
2 weiße Zwiebeln in Ringe gehobelt
25 Gramm Glasnudeln
7 Tongu-Pilze
7 Räuchertofu-Würfel (Grösse wie Hefewürfel)
400 Gramm Rinderlende in hauchdünne Scheiben (Roastbeef)

Für die Mandelsauce

1 gehäufte Eschloeffel Sesam-Saat
50 Gramm Mandeln
1 Eschloeffel Sojasauce
1 Eschloeffel Sake (Reiswein)
1 Teeloeffel Reis-Essig
1 Tasse Wasser
1 Algenblatt (Nori)

Für die Zitronensauce

2 Tassen Sojasauce
Zitronensaft

Außerdem

1 großer weißer Rettich
1 rote Chilischote
3 Frühlingszwiebeln
2 Liter Hühnerbrühe
japanischer Rundkornreis

Hier ist was für eine gesellige Runde, ganz im japanischen Stil - quasi ein Fondue-Japanoise:
Shabu Shabu!

Fortsetzung: Shabu Shabu

Wenn dünne Fleischscheiben mit Stäbchen in leiser siedender Brühe hin- und herbewegt werden, entsteht ein Geräusch, das in japanischen Ohren wie "Shabu Shabu" klingt - daher hat das Gericht seinen Namen. Ein ideales Gäste-Essen, weil man als "Hausfrau" nur vorbereitet, kochen dürfen die Gäste. Es wird stets eine ungerade Anzahl vom Gemüsestücken und Portionen angerichtet - das soll Glück bringen!

Alle Gemüse putzen und dekorativ zuschneiden Zum Beispiel aus den Frühlingszwiebeln Pinsel formen: Dafür Stücke von 5 Zentimeter Länge an beiden Seiten mehrmals ganz dicht zentimetertief einschneiden. Die Stücke sofort in Eiswasser legen, damit sich die Enden lockig kräuseln (30 Minuten).

Glasnudeln und Tongu-Pilze mit kochend heißem Wasser überbrühen und einweichen (Pilze für etwa 1/2 Stunde)

Das Fleisch entweder vom Metzger auf der Aufschnittmaschine hauchdünn schneiden lassen. Oder dies zu Hause erledigen - das geht leichter, wenn man das Fleisch zuvor 2 Stunden in das Gefrierfach gelegt hat.

Tongu-Pilze aus dem Wasser nehmen, Stiele herausschneiden und aus der braunen Haut der Pilze einen Stern schneiden. Alle Zutaten auf einer großen Platte anrichten.

Für die Mandel-Sauce Sesam und blanchierte, abgezogene Mandeln im Mörser oder Mixer pürieren, dabei die Sojasauce, Sake, Reis-Essig und heißes Wasser zufügen, in dem das Algenblatt aufgelöst wurde. Zu einer cremigen Sauce mixen, in vier Schälchen verteilen.

In vier weitere Schälchen die mit Zitronensaft gewürzte Sojasauce verteilen. Außerdem bekommt jeder Gast geriebenen Rettich, der mit fein geriebener Chilischote gefärbt und gewürzt ist. Und in einem weiteren Schälchen in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln.

Die Hühnerbrühe im Fondue- oder Feuertopf zum Kochen bringen und dann am Sieden halten. Jeder Gast bedient sich selbst, indem er nach Wunsch Fleisch, Gemüse und andere Happen in der Brühe garen lässt. Es gehört außerdem gekochter japanischer Rundkornreis auf den Tisch, von dem man sich nach Belieben nehmen kann. Zum Schluss wird die Brühe aus den Saucenschälchen getrunken; sie vereint schließlich die Aromen aller Zutaten.

Eine Dip-Sauce die gut zu Shabu Shabu passt: Halb Mirin, das ist japanischer Kochwein - halb Sojasauce und ein Eigelb, das man sich erst bei Tisch verquirlt. Das Fleisch dann hineinstippen.

Tahu Goreng Tauge Gebratener Tofu mit Sojasprossen

Menge: 2 Portionen

1 Stücke Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
200 Gramm Sojasprossen
300 Gramm Räuchertofu
2 Esslöffel Öl
1 Tasse Fleischbrühe (Glutamat)
2 Esslöffel Süße Sojasoße
(Kecap Manis)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Kartoffelmehl

Ingwerwurzel schälen, fein hacken. Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken, Sojasprossen waschen, Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, goldgelb werden lassen, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, Tofu dazugeben, kurz mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, 5 Minuten schmoren. Mit Sojasoße (Kecap Manis), Salz, Pfeffer abschmecken.

Kartoffelmehl in wenig Wasser verrühren und das Tahu goreng damit binden. Sojasprossen hinzufügen und kurz umrühren.

Tofu Sauerrahm

Menge: 1-2 Portionen

1 Tofu
3 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Zitronensaft, frisch
1 Esslöffel Zucker, eventuell nach Geschmack
1/2 Teelöffel Tafelsalz

Rühre die Zutaten in einer Rührmaschine glatt. Schabe an den Seiten der Rührmaschine entlang, damit der Tofu zur Mitte hin fließt. Wenn Du einen dünneren Sauerrahm erhalten willst, gibst du etwas Flüssigkeit hinzu. Gieße ihn in eine Schüssel oder Glas und stelle ihn in den Kühlschrank. Der Sauerrahm schmeckt gut zu gebratenen Kartoffeln mit gehacktem Schnittlauch.

Tofu mit Garnelen und Tomate

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Garnelen
200 Gramm Räuchertofu
200 Gramm Tomaten
1 Teelöffel Tafelsalz
4 Esslöffel Öl oder Schweineschmalz
3 Esslöffel Reiswein oder ersatzweise Sherry
1 Esslöffel Lauch/Porree, gehackt
1 Teelöffel Ingwer, gehackt
300 Milliliter Brühe
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Sesamöl

Die Garnelen schälen. Das Garnelenfleisch mit 1 Esslöffel Reiswein mischen.

Die Tomaten kurz in siedendes Wasser geben, Haut entfernen und in Würfel schneiden.

Den Tofu in Würfel schneiden, in einen Topf mit Wasser legen und kurz aufkochen lassen. Sobald das Wasser siedet, die Tofuwürfel herausnehmen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren.

Den Wok erhitzen und Öl oder Schmalz hineingeben. Lauch und Ingwer dazugeben und kurz unter Rühren anbraten. Die Garnelen dazugeben. Sofort die Brühe, Salz, Reiswein und den Tofu dazugeben.

Sobald die Brühe kocht, Tomatenwürfel und die Speisestärke zufügen und alles umrühren.

Zuletzt das Sesamöl darüber träufeln.

Dazu passt weißer, ohne Salz gekochter Reis.

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.

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 Teighälfte 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

Index:

Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln **Seite:** 6
Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette **Seite:** 7
Spargel-Tofu-Salat **Seite:** 8
Shiitake-Salat mit Tofucroutons **Seite:** 9
Salat mit Sesam-Tofu **Seite:** 10

Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubrösel **Seite:** 11
Pikante Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießern **Seite:** 12
Tofu-Gemüse-Suppe **Seite:** 14
Vegane Miso-Suppe mit Tofu und Algen **Seite:** 15
Vegane Gulaschsuppe **Seite:** 16

Gemüsesuppe mit "Biss" **Seite:** 18
Gemischter Tofu-Eintopf mit Shiitakepilzen **Seite:** 19
Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu **Seite:** 20
Tofubällchen mit süßsaurer Sauce **Seite:** 21
Buntes Gemüse mit Tofu **Seite:** 23

Tofukugeln **Seite:** 24
Tofu-Terrine mit Spargel **Seite:** 25
Tofu-Dip mit Kräutern und Schalotten **Seite:** 26
Tofu-Linsen-Pasteten **Seite:** 27
Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln **Seite:** 28

Tofuauflauf mit Möhren **Seite:** 30
Möhrenfrischkost mit Tofusauce **Seite:** 31
Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch (Aufstrich) **Seite:** 32
Vegane Ananas-Creme **Seite:** 33
Vegane Pfirsich-Maracuja-Creme **Seite:** 34

Index:

Pad Thai **Seite:** 35

Tofu Spieß **Seite:** 35

Gebratener Kürbisreis **Seite:** 36

Steirischer Back-Tofu Salat **Seite:** 37

Auberginenpäckchen mit Räuchertofu **Seite:** 38

Blätterteigtaschen mit Spinat **Seite:** 39

Zucchini Röllchen **Seite:** 40

Gefüllter Wan Tan **Seite:** 40

Caesar Salat **Seite:** 41

Chicoreeeschiffchen mit geräucherten Croutons und Balsamicoreduktion **Seite:** 42

Lauch-Tofu-Wok (Frühstück/Hauptgericht) **Seite:** 43

Bunter Gemüse-Reis mit Tofu **Seite:** 44

Feine Tofucreme **Seite:** 45

Hiya-yakko (kalter, frischer Tofu) **Seite:** 45

Grünkernbratlinge, Pflanzlerl ohne Fleisch **Seite:** 46

Tofuschnitzel auf Paksoi mit Zitronengrassahne **Seite:** 47

Marinierter Tofu **Seite:** 48

Kokos-Tofu mit Erbsen, Kürbis und Mangosauce **Seite:** 49

Scharfer Tofu-Topf **Seite:** 51

Shabu Shabu **Seite:** 52

Tahu Goreng Tauge Gebratener Tofu mit Sojasprossen **Seite:** 54

Tofu Sauerrahm **Seite:** 54

Tofu mit Garnelen und Tomate **Seite:** 55

Maultaschen mit Tofu-Füllung **Seite:** 56

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://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

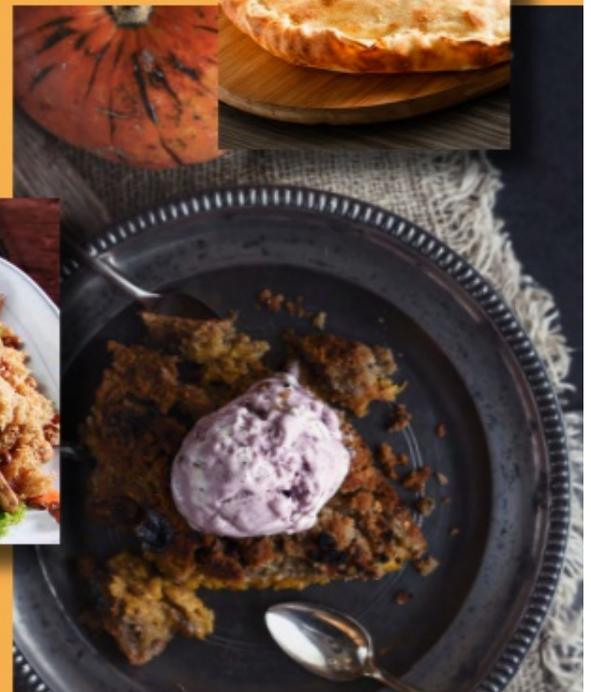
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
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

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