

Tofu

Index

Backwaren	4	Tofu	1
Fisch, Tofu	109	Tofu, Fleisch	111
Muffeins	7	Tofu, mit Ei	8
PS.....	109	Tofu, ohne Ei	24
Soja Vegetarisch	83		

Inhaltsverzeichnis

Tofu	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	4
Kokoscreme Kuchen	4
Schokoladen Kuchen	5
Tofukäsekuchen 1-2 Ei	6
Muffeins.....	7
Heidelbeere Soja Muffeins.....	7
Heidelbeere Muffins (ohne Ei, mit Tofu)	7
Tofu, mit Ei	8
Auberginenröllchen 1 Ei	8
Erbsenbratlinge mit Möhrensauce 1 Ei 1 Ei	9
Gemüsefrikadellen mit Tofu 2 Ei GF.....	10
Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu 3 Ei	11
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei	13
Kräuter Tofufrikadellen 1 Ei.....	13
Lasagne mit Gemüse und Tofusauce 1 Ei.....	14
Ragout Fin vegetarisch 2 Eigelb	16
Teigtaschen 1 Ei	17
Tofu Auflauf mit Kräutern 3 Ei GF.....	18
Tofu Bällchen 1 Ei + 1 Eigelb.....	19
Tofu Moussaka 3 Ei GF.....	19
Tofu Nussburger GF	20
Tofu- Moussaka 3 Ei GF	21
Wirsing Roulade mit Tofu 2 Eigelb GF	21
Zwiebelkuchen Elsässer Art 5 Ei.....	22
Tofu, ohne Ei	24
Artischocken mit Vollwert Farce GF	24
Bohnen-Tofu-Salat.....	25
Buchweizen mit Paprika und Tofu GF.....	25
Champignon Pastetchen	26

Chinagemüse in Sojasoße GF	27
Chinagemüse mit mariniertem Tofu.....	28
Gebratene Tofuwürfel GF	29
Gebratener Tofu mit Chilipaste GF.....	30
Gebratener Tofu mit Paprikagemüse.....	31
Gebratener Tofu mit Pilzen.....	31
Gemüse Tofu Auflauf	32
Gemüsegratin mit Tofu Sauce GF.....	33
Gemüsekebab mit Rosmarin GF.....	34
Gemüsepfanne II	34
Gemüseplatte Acht-Juwelen	35
Geschichtete Zucchini mit Tofu GF	37
Gewürzte Tofuscheiben.....	38
Grüne Erbsensuppe mit Tofucreme GF.....	38
Grünkohlgemüse mit Tofu GF	39
Haferflocken Tofuklösschen	40
Hirsegratin mit Gemüse und Tofu.....	40
Kartoffel Quitten Rösti GF	41
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei	42
Knoblauch Guacamole , Tofu	43
Kohlrabi Quiche mit Tofuguss	44
Kokos Tofu mit Erbsen, 1 Ei	45
Kürbis und Mangosoße	45
Kräuter Tofu Aufstrich GF.....	46
Lasagne mit Gemüse und Tofusauce	47
Linsen Kokos Curry mit Tofucreme GF	49
Orangen Muffeins (ohne Ei, mit Tofu)	49
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu	50
Pfifferling Suppe Tofu GF.....	51
Rot Gelbe Spieße GF	51
Saure Tofucreme	52
Sojanudeln mit Tofu.....	52
Spinat Reis Souffle GF	53
Spinatpfanne.....	54
Süß saure Tofuplatte GF	55
Tofu Miso Eintopf	55
Tofu Gratin mit Gemüse GF.....	57
Tofu Hirse Bratlinge GF.....	57
Tofu in Currysauce.....	58
Tofu in Erdnusscreme.....	59
Tofu Käse GF.....	60
Tofu Käse Belag für Pizza GF	60
Tofu Lauchsuppe.....	61
Tofu Mett	61
Tofu Miso Eintopf	62
Tofu mit Gemüse	63
Tofu mit Knoblauchsprossen GF	64
Tofu mit Paprikagemüse	65

Tofu mit Spinat und Sesam	66
Tofu Moussaka 3 Ei GF.....	66
Tofu Nussburger GF	67
Tofu Pfanne GF.....	67
Tofu Pizza	68
Tofu Rezepte	69
Tofu Sandwich.....	69
Tofu Tomaten Aufstrich GF.....	70
Tofu Zucchini Auflauf GF.....	70
Tofu, gebratener mit Paprikagemüse GF	71
Tofuburger.....	71
Tofuburger, Grundrezept	72
Tofucreme Sojacreme GF.....	73
Tofugeschnetzeltes GF.....	73
Tofugeschnetzeltes mit Kefen an Ingwersauce.....	74
Tofulaibchen mit Reis, Wurzelcreme und Gewürzbirnen	75
Tofupfanne GF.....	77
Tofupfanne I GF.....	77
Vollkornnudelpfanne-Tofu	78
Vollkornpenne mit Tofu GF.....	78
Wildkräutersalat mit Tofu.....	80
Yoko Geri (Karotte und Rettich)	81
Yoko Geri (Karotte und Rettich)	81
Yoko Geri (Karotte und Rettich)	82
Zucchinisalat mit mariniertem Tofu	82
Soja Vegetarisch	83
Ananas Eis.....	83
Cashew Reis Laib	83
Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei.....	84
Curryreis mit frischen Sojasprossen	85
Gefüllte Avocado GF.....	85
Gemüse aus Karotten und Sojasprossen GF	86
Gemüse in Kokosmilch GF.....	86
Gemüsekekuchen mit Sojakeimlingen GF	87
Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 1 von 3.....	88
* Sojamilch *	88
* Sojagurt *	89
* Sojagurtkäse *	89
* Sojanaise *	90
Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 2 von 3, /Sojawurst.....	90
Sojawürstchen *	90
Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 3 von 3.....	91
Tofu *	91
Saure Tofucreme *	92
Tofucreme/Sojacreme *	92
Mais Suppe	93
Möhrenrohkost GF.....	93
Müsli Soja Pfannkuchen 4 Ei.....	93

Nudeln mit Sojasprossen	94
Okara Mais Suppe.....	95
Okara Reis Burger 1 Ei	95
Okara Rezepte.....	96
Okara Sesam Mais Kracker.....	96
Okara Waffeln	96
Orangen Vanillefrongurt /Eis, Sojamilch.....	97
Pfirsich Sorbet	97
Schokoladen Eiscreme	97
Schokoladen Eiscreme GF	98
Schokoladenkuchen (Vegan.)	98
Soja- Steaklis in Blätterteig.....	99
Soja- Steaklist in Blätterteig.....	99
Soja-Gulasch mit grünem Pfeffer	100
Sojabratlinge mit Käse 2 Ei	101
Sojaeis Dessert	101
Sojamilch Chai (Soja Tee Getränk) GF.....	102
Sojamilch Grundrezept	102
Sojamilch.....	103
Sojanudeln mit Tofu	103
Sojasprossen Toast	104
Sojasprossen Toast	105
Süßer Mais mit Früchten GF	105
Tahinisauce Scharf.....	106
Tahinisauce Scharf GF	106
Tempeh Sojabrot (Tempe Goreng)-Asien	107
Zutaten :	108
PS.....	109
Fisch, Tofu	109
Krabben, Curry aus gemischtem Gemüse , Krabben	109
Shrimps, Gedämpfte Tauhu mit Eiersauce 1 Ei.....	110
Tofu, Fleisch.....	111
Gebratener Taufu/Tofu mit gemischtem Gemüse	111
Hack Gedämpfte Tauhu mit Eiersauce 1 Ei	113

Backwaren

Kokoscreme Kuchen

Teig:

170 g mit Pflanzenmargarine

hergestellte Kekse (Reformhaus) - Butterkekse
50 g Pflanzenmargarine
Fett für die Form

Belag:

350 g mittelfester Tofu
4 EL Pflanzenöl
1 TL Vanilleessenz
1/4 TL Meersalz
80 -100 g Rohzucker
100 g Kokosraspel

Zubereitung:

Kekse im Mixer fein mahlen oder mit einem Nudelholz zerdrücken.

Margarine zerlassen und unter die Kekskrümel kneten. Masse in eine gefettete Springform pressen. Bei 190°C etwa 15 Minuten backen.

Tofu, Öl, Vanilleessenz, Salz und Zucker in den Mixer geben und gut durchmischen. Von den Kokosraspeln 2 EL abnehmen und beiseite stellen, die restlichen Kokosraspel unter die Creme rühren. Die Kokoscreme in den vorgebackenen Kuchenboden füllen, bei 180°C etwa 15 Minuten backen. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen und nochmals 5 Minuten backen. Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

15.6.03

Schokoladen Kuchen

Zutaten :

70 ml Öl,
100 ml Wasser,
220 ml Sojamilch,
1 EL Essig,
1TL Vanillepulver,
250 g Zucker,
300 g Mehl,
150 g Kakao,
2TL Backpulver,
Salz

Heizen Sie den Ofen auf 175 ° vor. Vermischen Sie die Sojamilch mit dem Essig. Vermischen Sie das Öl , das Wasser , die saure Milch, Vanille und den Zucker . Sieben Sie das Mehl, Kakao, Backpulver und Salz darauf und verrühren alles zu einem glatten Teig. Füllen Sie den Teig in eine gefettete Kuchenform und backen Sie 30 Minuten.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,
ich kam mit 24 cm Königskuchenbackform aus, aber es ist doch angebrachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier auslegen .

Tofukäsekuchen 1-2 Ei

Zutaten :

Teig:

200 g gemahlener Weizen,/ Buchweizen
1 Prise Salz,
1 TL Backpulver,
1 Prise Vanille,
1 EL Honig,
125 g kalte Butter

Belag:

600 g Tofu,
3 EL Sonnenblumenöl,
4 EL Honig oder Ahornsirup,

1-2 Eier,

Saft einer Zitrone,
2 EL Rosinen,
1 TL Vanille,
1 Prise Salz.

Die Zutaten für den Mürbeteig zu einem Teig kneten, 40 Minuten kühl stellen. Teig ausrollen und auf ein gefettetes Kuchenblech legen. Tofu im Mixer pürieren, nach und nach die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einer Creme mixen. Auf den Teig streichen und alles bei 200°C 35 Minuten backen.

Muffeins

Heidelbeere Soja Muffeins

Zutaten :

100 g Mehl,
100 g Vollkornmehl,
100 g Sojamehl,
30g Weizenkeime, (weg lassen)
3 TL Backpulver,
1/2 TL Salz,
350 ml Sojamilch,
100 ml Honig,
2 EL Öl,
1 TL Vanillepulver,
1 Tasse Heidelbeeren

Menge : 12 Muffeins

Den Ofen auf 200°C vorheizen . Mehl ,Weizenkeime, Backpulver, Salz vermischen und in der Mitte ein Mulde formen. Nun die Milch, Honig, Öl und Vanille vermischen und in die Mulde gießen. Alles leicht umrühren. Die Heidelbeeren hinzufügen und den Teig in einer Muffinform verteilen und 20 Minuten backen.

Heidelbeere Muffins (ohne Ei, mit Tofu)

Servings: 12

2 Tas. Mehl
1 El Backpulver
1/8 TI Salz
3/4 Tas. Zucker
30 g Tofu
1/2 Tas. Wasser
3 El Öl
1 Tas. Heidelbeere; frisch o. tiefgefroren

Karen: "I've tried an eggless blüberry muffin just the other day, and it turned out better than I expected. I wanted the muffins to be

Very moist, sweet, and rather dense. Here's the basic recipe, as I can recall it..."

Ofen auf 180 Grad C vorwärmen, Muffin- Formen ausbuttern.

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker miteinander mischen. Tofu gut zerdrücken, mit Wasser und Öl sorgfältig vermischen (kann auch im Mixer gemacht werden).

1/4 Tasse der Mehlmischung (bezogen auf Menge für 12 Muffins) beiseite legen, restliche Mehlmischung mit der Tofu-Wasser-Öl-Masse vermischen.

Heidelbeere mit der beiseite gelegten Mehlmischung gut vermischen, im Teig vorsichtig einrühren.

Muffins- Formen zu 2/3 füllen und backen, ca. 20 Minuten (mit Holznaedel prüfen: diese muss nach dem Einstechen sauber herauskommen).

Gepostet von Rene Gagnaux @ 2:246/1401.58 am 19.04.94

Tofu, mit Ei

Auberginenröllchen 1 Ei

Auberginenröllchen

Soße

2-3 mittelgroße Auberginen
etwas Öl
350 g Tofu
1 Zwiebel
evtl. ein Schuss Weißwein
1 Ei Hefeflocken
50 g Parmesan, gerieben

1 Ei

Semmelbrösel
1 Bund Petersilie, gehackt

1 Ei Tamari
Salz, Pfeffer

400 g Tomatenpassata
Salz, Pfeffer
1 El Olivenöl
Basilikumblätter
Parmesan zum Bestreuen

Auberginenröllchen Auberginen der Länge nach in circa 20 dünne Scheiben schneiden, salzen, ziehen lassen (siehe Tip), ausdrücken und in Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Tofu mit Gabel zerdrücken. Zwiebel hacken, in Öl andünsten und auf Wunsch mit Weißwein ablöschen. Zwiebel, Hefeflocken, Tofu, Parmesan, Ei, Semmelbrösel und Petersilie zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken. Je einen gehäuften Esslöffel Tofumasse auf die Auberginenscheiben geben und einrollen.

Soße Öl unter das Tomatenpassata rühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Hälfte des Passatas auf ein Backblech streichen. Die Auberginenröllchen darauf legen und dünn mit Passata bestreichen. Mit Parmesan bestreuen und 20 Minuten bei 180 Grad backen. Die Auberginenröllchen schmecken auch kalt. In einer fest schließenden Box, lassen sich die Röllchen gut transportieren. Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + Zeit zum Ziehen lassen der Auberginenscheiben
Tip: Wenn Sie die Auberginenscheiben nach dem Salzen circa zwei Stunden ziehen lassen und dann ausdrücken, verlieren sie ihre Bitterstoffe.

Erbsenbratlinge mit Möhrensauce 1 Ei

1 Ei

200 g Erbsen, grün, geschält
1 Liter Wasser
100 g Räuchertofu
½ Bund Thymian
1 Ei(er)
2 EL Paniermehl, ev. bis zu 50 % mehr
30 g Mandeln, gemahlen
50 g Käse (Gouda), gerieben

Salz und Pfeffer
Kokosraspel, zum Panieren
Fett, zum Braten
250 g Karotte(n)
1 EL Gemüsebrühe, instant
1 EL Crème double
½ Kästchen Kresse

Zubereitung:

Erbsen in Wasser zum Kochen bringen, 30-40 Minuten garen. Tofu würfeln. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen. Erbsen abgießen und pürieren, mit Ei, Paniermehl, Käse, Mandeln, (wer mag, noch mit 100 g Schinken) und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge daraus formen, in Kokosraspeln wälzen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Karotten schälen, klein schneiden, in wenig Wasser mit Brühe 15 Minuten garen, pürieren, Creme double unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse waschen, mit einer Schere abschneiden, in die Karottensauce geben und zu den Bratlingen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Gemüsefrikadellen mit Tofu 2 Ei GF

Zutaten

1 Sellerieknolle (etwa 350g)
200 g Möhren
200 g Lauch (Porree)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
100 g Tofu

2 Eier

5 EL Vollkorn- oder Schwarzbrot, feingerieben
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Sellerie und die Möhren schälen und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Beide Gemüse abtrocknen und auf der Gemüsereibe fein raffeln. Den Lauch putzen, die ganze Stange längs kreuzweise durchschneiden und waschen. Den Lauch quer in dünne Scheibchen teilen und dabei etwa zwei Drittel des Lauchgrüns mitverwenden.

Das zerkleinerte Gemüse in ein Küchentuch geben und sehr gut auspressen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und feinhacken.

Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken.

Den Tofu abtropfen lassen und würfeln oder zerdrücken.

Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Eiern und dem geriebenen Brot zu einem festen, aber geschmeidigen Teig mischen, der sich gut formen lässt. Den Gemüseteig mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwa die Hälfte des Öls in einer Pfanne stark erhitzen. Die Gemüsefrikadellen darin bei starker bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten und dabei einmal wenden. Zwischendurch vom Rand der Pfanne her Öl dazugießen.

Dazu schmeckt gemischter Salat mit Sonnenblumenkernen.

Zubereitungszeit etwa 40 min.
Joule / Kalorien 1240 / 295

Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu 3 Ei

4 Portionen

Für den Teig:

250 g Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen (Buchweizen)
1 Prise Salz, kräftige
125 g Butter
2 EL Joghurt

Für den Belag:

300 g junge Möhren
1 Stg. Lauch
1 Bd. Petersilie

200 g Räuchertofu

3 Eier

150 g Sahne

50 g Bergkäse, frisch gerieben

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit dem Salz mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt zu dem Mehl geben. Alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in einer Springform von 28 cm Durchmesser verteilen. Dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Den Teig in der Springform etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Inzwischen für den Belag die Möhren waschen, schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Den Lauch putzen, gründlich kalt abspülen und mit etwa zwei Dritteln des hellen Grüns in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und bis auf etwa ein Drittel ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Den Räuchertofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse mit der Petersilie und dem Tofu in einer Schüssel mischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Sahne und dem Käse verquirlen und unter die Gemüsemasse mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Gemüsemasse heben.

Die Gemüsemasse auf dem Teig in der Form verteilen. Die Quiche in den heißen Backofen (Mitte) schieben und etwa 40 Min. backen, bis die Masse fest und schön gebräunt ist.

Die restliche Petersilie fein hacken und die Gemüsequiche damit bestreut servieren.

Das passt dazu: gemischter Salat Tofu ist eine Art Sojabohnenquark, der in der Vollwerternährung immer beliebter wird. Tofu ist reich an hochwertigem Eiweiß, enthält Mineralstoffe und Vitamine und ist ausgesprochen kalorienarm.

Tofu gibt es in allen Reformhäusern und Naturkostläden in 250 oder 300 g Packungen zu kaufen. Inzwischen wird Tofu auch mit verschiedenen Zutaten wie beispielsweise Gemüse sowie geräucherter Tofu (mit Algen oder Pilzen) angeboten. Für die Quiche können Sie beide Sorten Räucher-Tofu verwenden.

Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei

4 Portionen

4 Gekochte Kartoffeln
200 g Tofu
3 EL Paniermehl
; Pfeffer
; Salz
; Curry

1 Ei

30 g Sesamsamen
6 EL Öl

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Tofubällchen sind eine ideale Vorspeise zu einem chinesischem Essen. Sie schmecken aber auch als "Solo-Nummer" zum Tee oder Wein am Abend.

Kräuter Tofufrikadellen 1 Ei

Zutaten

20 g Butter
400 g Tofu
2 TL Gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TL Schabziegerklee
1 Spur Muskatblüte
1/4 TL Dillsamen
100 g Möhren
2 mittel. Zwiebeln
1 EL Kräuter; feingehackt
4 EL Vollkornbrösel

1 Ei

1 TL Salz
Zum Braten

- Öl

Zubereitung:

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen.

Inzwischen den Tofu in einem Suppenteller mit einer großen Gabel zerdrücken. Den zerdrückten Tofu zusammen mit der gekörnten Brühe in die Pfanne schütten und bei starker Hitze unter häufigem Wenden ca. 2 Minuten anbraten.

Währenddessen den Schabziegerklee, die Muskatblüte und evtl. den Dillsamen zufügen. Alles gründlich mischen.

Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Möhre waschen und putzen. Die Zwiebeln schälen und alles in der Mullinette hacken oder fein reiben. Das zerkleinerte Gemüse, die Kräuter, die Vollkornbrösel und das ei zum gewürzten Tofu geben und alles gründlich mischen. Mit Salz abschmecken.

In einer anderen Pfanne das Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus der Tofumasse kleine Frikadellen formen und in dem heißen Öl auf jeder Seite gut 5 Minuten braten.

Dazu passt Reis, Hirse, Nudeln oder Kartoffelpüree.

Lasagne mit Gemüse und Tofusauce

1 Ei

FÜR DEN TEIG

150 g Weizenvollkornmehl
1 TL Salz

1 Ei

1 El Sonnenblumenöl
1 El Eiskaltes Wasser

FÜR DIE SAUCE

350 g Tofu

1/2 l Sojamilch
1 Vollreife Fleischtomate
1 Bund Petersilie
Frische Zitronenmelisse
Frischer Salbei
50 g Walnuss- oder Haselnusskerne
Weißer Pfeffer frisch gemahlen
Muskatnuss; frisch gerieben
Cayennepfeffer
-Salz

FÜLLUNG

250 g Junge Karotten
250 g Stangensellerie
250 g Blattspinat

ZUM BACKEN

75 g Parmesankäse frisch gerieben
150 g Mozzarellakäse

Für den Nudelteig das Mehl mit Salz, dem Ei, dem Sonnenblumenöl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf nicht an den Händen kleben, aber auch nicht zu trocken sein. Bei Bedarf noch etwas Mehl bzw. Wasser tropfenweise unterkneten. Den Teig in Pergamentpapier wickeln und etwa 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce den Tofu abtropfen lassen und grob zerkleinern, dann mit der Sojamilch im Mixer fein pürieren. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomate sehr klein würfeln und dabei den Stielansatz ausschneiden. Die Kräuter (einige Blättchen) waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Walnuss- oder Haselnusskerne mit einem großen Messer oder Zwiebelhacker grob hacken und mit den Kräutern und den Tomatenwürfeln unter die Tofusauce mischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Füllung die Karotten schälen oder schaben, waschen und in schmale Stifte schneiden. Vom Sellerie die harten Fasern und die Stielen entfernen, die Stangen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, von den groben Stielen befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und nur, wenn die Blätter sehr groß sind, etwas kleiner zupfen.

Den Nudelteig in Portionen teilen und auf wenig Mehl oder in der Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. Die Teigplatten in rechteckige Stücke schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Tofusauce mit der Hälfte des Parmesans mischen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit etwas Tofusauce ausgießen. Abwechselnd die Lasagneblätter und das Gemüse in die Form schichten, dabei das Gemüse immer mit etwas Sauce übergießen. Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblätter bestehen. Den restlichen Parmesan und den Mozzarella darauf verteilen.

Die Lasagne im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Dazu passt gemischter Salat.

Pro Portion ca. 1700 kJ/400kcal, 24 g Eiweiß, 19 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe.

Ragout Fin vegetarisch 2 Eigelb

500 g Tofu; Sorte nach Geschmack-- in Stäbchen geschnitten
; Salz
; Pfeffer
4 El Maiskeimöl
1/2 Dose Champignons
50 g Butter
60 g Mehl
1/4 l Weißwein
1/4 l ; Wasser

2 Eigelbe

4 El Sahne
4 Blätterteigpastetchen

Tofustäbchen leicht salzen und pfeffern und in Öl kurz braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Champignons klein schneiden (falls man frische Champignons nimmt, diese in Butter kurz dämpfen).

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Wasser und Wein zugeben, 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Eigelb verquirlen, die Sauce damit legieren. Würzen. In einem Wasserbad die Sauce warm halten. Tofustäbchen und Pilze zugeben.

Die Blätterteig-Pastetchen im Ofen kurz anwärmen, füllen und sofort servieren.

Teigtaschen 1 Ei

20 Teigtaschen

1 Portion Nudelteig (1 Ei + 1 Prise Meersalz+ 100 g gem. Buchweizen)
Füllung

1 EL Margarine oder Butter
1 Zwiebel, gehackt
150 g Champignons,
an der Röstiraffel gerieben
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale
1 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Petersilie, gehackt
100 g Tofu, an der Bircherraffel gerieben
1/2 TL Salz
Pfeffer
Paprika
1/2 Rahmquark (75 g)

1 klein. Ei

2 EL geriebener Parmesan
Tomatensauce

1 EL Olivenöl oder anderes Öl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
500 g Tomaten, geschält, entkernt,
in 1 cm großen Würfeln
2 EL Tomatenpüree
1/2 TL Zucker
1/2 TL Salz
200 ml Gemüsebouillon

Für die Füllung Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Die Champignons mit Zitronenschale, Saft, Petersilie und Tofu zugeben, ca. 5 Minuten mitdämpfen. Vom Feuer nehmen, würzen. Den mit dem Ei verrührten Quark und den Parmesan drunter mischen.

Teig auswallen, Rondellen von ca. 10 cm Ø ausstechen. Je 1 El Füllung in die Mitte geben. Rondellenrand zur Hälfte mit Wasser oder Eiweiß bestreichen, trockene Hälfte exakt überschlagen, Ränder gut andrücken.

Kochen: siehe Grundrezept Teigwaren Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen, Tomaten, Püree und Gewürze mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.

Tofu Auflauf mit Kräutern 3 Ei GF

- 400 g Tofu (in Scheiben),
- Sojasauce zum Marinieren,
- 5 El Olivenöl,
- 1 Zwiebel (gehackt),
- 2 Knoblauchzehen (gepresst),
- 1 kg reife Tomaten (enthäutet und gehackt)
- 3 Tl Kräuter der Provence (Rosmarin, Thymian, Salbei),
- 1 Lorbeerblatt,
- Salz,
- Pfeffer,
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver,
- 1 klein/e Bund frisches Basilikum zerzupft),

- 3 Eier,
- 10 El Milch,
- 10 El Sahne,
- 2 El Sojamehl

Tofu in Scheiben schneiden und in Sojasauce marinieren.

In dem erhitzten Olivenöl die Zwiebel glasig werden lassen. Knoblauch und Tomaten zufügen. Mit den Kräutern der Provence und den Gewürzen abschmecken. Das Lorbeerblatt beifügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Eier, Milch, Sahne und Sojamehl gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine ausgefettete Auflaufform die Tomatenmischung geben, die Tofuscheiben darauf legen und mit dem frischen Basilikum bestreuen. Die Eiermischung darüber gießen und etwa 30 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben.

Tofu Bällchen 1 Ei + 1 Eigelb

4 Personen

600 g Tofu ("Sojabohnenquark")
2 Möhren (150 g)
1 Zwiebel (50 g)
1 Knoblauchzehe
2 Ei Öl
2 Bund glatte Petersilie (gehackt)
80 g Hefeflocken

1 Eigelb

Vollmeersalz

Außerdem

1 Ei
100 g Vollkorn-Haferflocken / Hirse
1/2 l Öl zum Ausbacken

Tofu zerbröckeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Möhren im heißen Öl ca. 4 Minuten dünsten. Tofu, Petersilie, Hefeflocken, Eigelb und abgekühlte Möhren vermengen, abschmecken. Aus dem Teig ca. 30 Bällchen formen. Bällchen zuerst im verquirlten Ei, dann in Haferflocken wälzen und Portionsweise im heißen Öl ca. 4 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Dazu schmeckt Tomatengemüse.

Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ)

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Tofu Moussaka 3 Ei GF

4 klein Auberginen; a je 200 g
5 Ei Olivenöl
500 g Kartoffeln
500 g Tofu mit Gemüse oder mit Kräutern
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Bouillon
2 Ei Tomatenpüree

GUSS

200 ml Natur-Joghurt

3 Eier

; Salz

Auberginen in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen. Dann gut abtropfen lassen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, mit wenig Salz würzen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten, die Pfanne zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, im restliche Öl dünsten, mit der Bouillon ablöschen und aufkochen. Tomatenpüree beifügen, unter Rühren kochen lassen, bis es sich aufgelöst hat.

Tofu in Würfel schneiden. Mit Kartoffeln und Auberginen in eine Gratinform füllen, Zwiebel-Bouillon-Gemisch darunter ziehen, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten garen.

Zutaten für den Guss verrühren, über das Moussaka gießen und 10 Minuten goldbraun überbacken.

Im Sandwich mit Chilisauce oder zusammen mit Teigwaren oder Getreide und Gemüse genießen.

Tofu Nussburger GF

400 g Tofu

100 g Walnüsse; ganz fein-- gerieben

100 g Sellerie; fein gerieben

1 Knoblauchzehe; gepresst

Majoran

1 Prise Curry

1 Prise Meersalz

1 1/2 El Sojasauce

Maiskeimöl; zum Braten

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Die übrigen Zutaten, außer dem Öl, beifügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse kneten.

Das Öl in der Bratpfanne erwärmen und mit einem kleinen Portionierlöffel von der Tofumasse Kugeln abstechen und hineinsetzen. Mit einer Gabel ganz flach drücken und die Plätzchen beidseitig goldbraun braten.

Tofu- Moussaka 3 Ei GF

4 klein Auberginen; a je 200 g
5 El Olivenöl
500 g Kartoffeln
500 g Tofu mit Gemüse oder mit Kräutern
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Bouillon
2 El Tomatenpüree

GUSS

200 ml Natur-Joghurt

3 Eier

; Salz

Auberginen in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen. Dann gut abtropfen lassen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, mit wenig Salz würzen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten, die Pfanne zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, im restliche Öl dünsten, mit der Bouillon ablöschen und aufkochen. Tomatenpüree beifügen, unter Rühren kochen lassen, bis es sich aufgelöst hat.

Tofu in Würfel schneiden. Mit Kartoffeln und Auberginen in eine Gratinform füllen, Zwiebel-Bouillon-Gemisch darunterziehen, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten garen.

Zutaten für den Guss verrühren, über das Moussaka gießen und 10 Minuten goldbraun überbacken.

Wirsing Roulade mit Tofu 2 Eigelb GF

125 g Hirse

600 g Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 Wirsing, ca. 1 kg
1 Groß Zwiebel
150 g Tofu
4 Karotten
6 EL Sojaöl

2 Eigelb

; Salz
; Pfeffer
Curry

Hirse abspülen und mit 1/2 l Brühe und Kurkuma einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 15 bis 20 Minuten ausquellen lassen. 8 große Kohlblätter kochen (ca. 3 Min.), Zwiebel in Würfel schneiden, Tofu klein schneiden, 1 Karotte in Würfel schneiden und alles 3 Minuten in 2 EL Öl glasig dünsten. Hirse und Eigelb zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. 2 Blätter aufeinanderlegen, die Hirsemasse darauf vierteilen und die Blätter aufrollen. Roulade anbraten mit Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Restliche Möhren in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Zwiebelkuchen Elsässer Art 5 Ei

(mit Tofu)

200 ml Milch
375 g Weizen-Vollkornmehl
3/4 Würfel Hefe; je 40 g
1/2 TL Honig
50 g Butter / Margarine

1 Ei

1/2 TL ; Salz
2 Prise ; Pfeffer
100 g Geräucherten Tofu
1 EL Olivenöl
1 1/2 kg Gemüsezwiebeln
3 Rote Zwiebeln
2 EL Butter / Margarine

4 Eier

175 g Saure Sahne
; Salz, Pfeffer
Paprika
Kümmel
1 Prise Muskat
Fett; für das Backblech
Vollkornmehl; zum Ausrollen

Gepostet: Martin Hofmann 09.10.95

Milch handwarm erwärmen. Mehl in größere Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und Hefe in die Mulde bröseln. Hefe mit Honig, etwas von dem Mehl und so viel Milch verrühren, dass ein saftig-feuchter Vorteig entsteht.

Fett, Salz, Ei und Pfeffer so am Rand verteilen, dass die Zutaten nicht mit dem Vorteig in Berührung kommen. Schüssel zu Gehen mit einem Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen.

In der Zwischenzeit den Belag bereiten. Wenn der Teig gut gegangen und der Belag zubereitet ist, Backofen auf 190 (Heißluft 175) vorheizen und das Backblech einfetten.

Teig durchkneten und so viel Milch zufügen, dass ein elastischer, leicht fettig-feucht wirkender Teig entsteht.

Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, auf das Backblech legen und einen kleinen Rand hochdrücken.

Belag:

Tofu fein würfeln und Zwiebeln schälen. Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tofu im heißen Olivenöl 1-2 Minuten bei großer Hitze anbraten, rote Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Die weißen Zwiebelscheiben in Butter / Margarine ca. 10-15 Minuten bräunlich-glasig braten. Dabei Zwiebeln leicht salzen, so dass sich Flüssigkeit bildet. Zwiebelgemüse ab und zu umrühren. Alles zu den Tofuzwiebeln geben und abkühlen lassen.

Eier, saure Sahne und Gewürze verrühren. Abgekühlte Zwiebeln mit Eiermasse gut verrühren und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Zwiebelkuchen bei 190-200 (Heißluft 175-180) ca. 50-55 Minuten goldgelb backen, vielleicht auch zum Schluss noch kurz übergrillen.

Tofu, ohne Ei

Artischocken mit Vollwert Farce GF

Portion: 2

125 g Tofu
2 El Sojasauce
1 El Weinessig
4 Artischocken, große
1/2 Zitrone
Salz
1 Pk. Gemüse
plus Sesam &- Walnüsse (300 g)
3 El Creme fraiche
100 g Emmentaler, gewürfelt
Kräutersalz
Cayenne-Pfeffer
Butter, etwas

Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Aus Sojasauce und Essig eine Marinade rühren, über die Tofuwürfel geben und einige Stunden ziehen lassen.

Von den Artischocken mit einem scharfen Messer etwa 2,5 cm von der Spitze abschneiden und den Stielansatz entfernen, so dass die Artischocken aufrecht gestellt werden können. Die Blütenfäden, das sogenannte "Heu", mit einem Teelöffel aus dem Inneren der Artischocken herauslösen. Mit einer Schere die Spitzen der hervorstehenden Blätter abschneiden. Artischocken gut abspülen und alle Schnittflächen mit einer saftigen Zitronenhälfte einreiben.

Artischocken in kochendem Salzwasser mit einem Esslöffel Zitrone ca. 25 - 30 Minuten garen. Die Blätter müssen sich lösen, wenn man leicht daran zieht. Artischocken herausnehmen und mit dem Boden nach unten gut abtropfen lassen.

Gemüse plus Sesam & Walnüsse nach Packungsanweisung zubereiten. Creme fraiche, Emmentaler und marinierte Tofuwürfel unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Artischocken mit der Vollwert-Farce füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 200 Grad ca. 10 - 15 Minuten backen.

Info:

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion: 306 kcal

1284 kJ

Eiweiß 15 g

Fett 20 g

Kohlenhydrate 18 g

Bohnen-Tofu-Salat

2 Portionen

200 ml Gemüsebrühe

250 g Grüne Bohnen

60 g Sprießkornweizen

; Salz

250 g Tomaten

150 g Tofu

3 El Balsamessig

2 El Grober Senf

Pfeffer; aus der Mühle

8 El Öl

1 Bund Schnittlauch

Den Weizen in die kochende Gemüsebrühe geben und 60 Minuten bei milder Hitze garen. Bohnen waschen, putzen und halbieren, in kochendes Salzwasser geben und 10 bis 15 Minuten garen.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, dann die Tomaten vierteln. Tofu in Streifen schneiden, Weizen abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Weizen mit den Bohnen, Tomaten und Tofu mischen.

Aus Balsamessig, der Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce anrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren drüberstreuen.

Pro Portion ca. 614 kcal/2572 kJ

Buchweizen mit Paprika und Tofu GF

2 Tassen Buchweizen

- 1 Essl. Öl
- 6 Tassen Wasser
- 1 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Muskatpulver
- 1 Teel. Majoran
- 1 Teel. Thymian

PAPRIKA MISCHGEMÜSE

- 1 groß. Zwiebel, weiß
- 2 Grüne Paprika
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Essl. Öl
- 3-4 Tomaten
- 1 Teel. Gemüsebrühe, gekörnt

TOFUBEILAGE

- 4 Essl. Öl
- 2 Essl. Tamari
- 1/4 Teel. Pfeffer
- 8 Scheibe. Tofu

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen. In einer Kasserolle Öl erhitzen, den Buchweizen darin anbraten und mit Wasser ablöschen; die Gewürze dazugeben und 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Weitere 20 Minuten auf der heißen Platte ausquellen lassen. In der Zwischenzeit für das Mischgemüse die Zwiebel und den Paprika säubern, in große Würfel schneiden und in Öl anbraten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und kleingeschnitten zum Paprikagemüse geben. Mit der gekörnten Gemüsebrühe würzen und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Öl und Tamari zu einer Marinade verrühren, die Tofuscheiben darin wenden. Den Tofu pfeffern und in etwas Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Champignon Pastetchen

- 200 g TK-Blätterteig; s.u.
- 1 Zwiebel
- 50 g Tofu
- 300 g Champignons
- ; (Majoran, Thymian,

; Salbei, Estragon)
1/5 l Rotwein

1 EL Öl
1 TL Zitrone
3 EL frische Kräuter
1 TL Salz

1 EL Öl
1 EL Speisstärke
2 Tasse Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Meerrettich
1 EL Tamari

Hier ist mein erstes eigenes Blätterteig-Rezept überhaupt:

Blätterteig auftauen, mit einer Form Scheiben von 6 cm Durchmesser ausstechen. Den restlichen Blätterteig aus den Zwischenräumen in dünne Streifen schneiden, die Streifen in der Hand etwas rollen und als Rahmen in 3-4 Lagen auf die Kanten der Scheiben setzen (ich weiß, so was gibt es auch vorgefertigt, aber selbst machen macht mehr Spaß).

Champignons und Zwiebel in kleine Stücke hacken. Den Tofu würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Champignons und Tofu dazu, unter Rühren noch etwas braten. Zitrone, Salz und Kräuter dazu geben. Mit Wein (erst probieren) ablöschen.

Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf verrühren und nur kurz aufkochen. Noch etwas ziehen lassen.

Die Masse mit den Champignons in die Blätterteigpastetchen geben und die Sauce darüber gießen. Die Ränder der Förmchen mit lauwarmem Wasser bestreichen. In einem vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 15-20 Min. backen.

Veganen TK-Blätterteig gibt's im Bioladen (von der Firma Moin) aber auch bei Edeka. Oder man macht ihn halt selbst.

Chinagemüse in Sojasoße GF

5 Shiitake Pilze
1 Geschälte Möhre

- 2 Chinakohlblätter
- 1 Zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 50 g Mungosprossen
- 125 g Tofu
 - Sojasoße
 - Pfeffer
- 100 ml Hühnerbrühe
 - Stärke
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Basmatireis

Den Reis in Salzwasser gar ziehen. Den gewürfelten Tofu in Sojasoße, gehacktem Knoblauch und fein geschnittenem Ingwer ca. 1/2 Stunde marinieren und in etwas Öl in einem Wok anbraten und herausnehmen. Die Pilze, die Möhre, die Frühlingszwiebel und die Chinakohlblätter klein schneiden, im Wok anschwitzen, mit Hühnerbrühe und der Tofumarinade ablöschen, ziehen lassen, mit kalt angerührter Stärke binden und zum Schluss den Tofu und die Mungosprossen unterheben. Alles auf einem Teller mit dem Reis servieren.

Chinagemüse mit mariniertem Tofu

4 Personen

Zutaten

- 450 g Tofu
- 20 g Ingwer
- 6 EL Sojasoße
- 1 TL Asiagewürz (nicht für Sprue)
- 2 TL Sambal Ölek
- 7 EL Zucker
- 10 g getr. Mu-Err-Pilze
- 10 g getr. Shiitake-Pilze
- 150 g Bambussprossen (Glas)
- 2 Möhren
- 1 Zucchini (ca. 150 g)
- 150 g Brokkoli
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Chinakohl
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Austernsoße (Asialaden)
- 1 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Ingwer schälen, fein hacken, mit Sojasoße, Asiagewürz, Sambal oelek und Zucker verrühren. Die Tofuwürfel ca. 30 Min. in der Marinade ziehen lassen.

Beide Pilzsorten ca. 10 Min. in heißem Wasser einweichen, wie die Bambussprossen abtropfen lassen. Pilze zerkleinern. Gemüse abbrausen, trocken tupfen, schälen bzw. putzen. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, größere Zuckerschoten evtl. halbieren. Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Möhren, Pilze, Zucchini, Chinakohl und Brokkoli nacheinander hinzufügen und unter Rühren anbraten. Zum Schluss die Zuckerschoten und die Bambussprossen dazugeben. Den Tofu mit der Marinade zufügen, mit der Austernsoße würzen und ca. 7 Min. bei schwacher Hitze garen. Anrichten und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Marinieren: 30 Min.

Zubereitung: 45 Min.

Pro Person ca. 300 kcal

Eiweiß: 25 Gramm

Fett: 17 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Gebratene Tofuwürfel GF

4 Portionen

Zutaten

400 g Tofu

4 EL Sojasauce

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenketchup

2 EL Obstessig

3 Prisen weißer Pfeffer

zum Braten

50 g Butter

Zubereitung:

Den Tofu abtropfen lassen und trocken tupfen, dann in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Sojasauce mit dem Öl, dem Ketchup, dem Essig und dem Pfeffer verrühren. Die Tofuwürfel in die Marinade legen und zugedeckt etwa 30 Minuten marinieren, dabei häufig wenden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten rundherum braun braten.

Die Tofuwürfel sofort servieren.

Gebratener Tofu mit Chilipaste GF

400 g Tofu
5 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen; bis zur Hälfte mehr
2 Ingwerwurzel; Einheit: cm
2 El Öl
1 Tl Sesamöl
2 Tl Sambal Ölek
1/2 Tl ; Zucker
; Salz
1 El Sojasauce
4 El Brühe

Den Tofu erst in streichholzschachtelgroße Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken.

Die Tofuscheiben Portionsweise in einer Pfanne oder im Wok mit heißem Öl sanft anbraten. Dabei vom Weißen der Frühlingszwiebeln, vom Knoblauch und vom Ingwer je 1 EL darüber streuen. Die Tofuscheiben herausheben und warm stellen.

Das Sambal Ölek in der Pfanne mit den restlichen Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerstücken sowie dem Frühlingszwiebelgrün, mit Zucker, Salz, Sojasauce, Brühe aufkochen und glatt rühren.

Die Tofuscheiben wieder hinzufügen und vorsichtig mit der Sauce mischen, wobei sie nicht zerfallen dürfen.

Herkunft: Singapur

Gebratener Tofu mit Paprikagemüse

4 Portionen

Zutaten

400 g Tofu ("Sojabohnenquark")
8 Esslöffel Sojasoße
2 Knoblauchzehen
750 g Paprikaschoten
30 g Butter oder Margarine
4 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Balsamessig
Salz
Pfeffer
4 Esslöffel Öl
1 Bd. Basilikum

Zubereitung:

1. Tofu in Scheiben schneiden. Sojasoße und zerdrückten Knoblauch verrühren, darüber geben. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen (marinieren).
2. Paprikawürfel im heißen Fett andünsten. Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Essig zufügen, würzen.
3. Tofu im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Gehacktes Basilikum zum Gemüse geben, abschmecken. Dazu: Butterkartoffeln.

Gebratener Tofu mit Pilzen

Zutaten :

600 g Tofu,
350 g Champignons, geschnitten,
150 g Austernpilze, geschnitten,
100 g Lauch, in Streifen,
5 El Mehl
3 El Öl,
75 g Butter,
5 El Weißwein,
1 Bund Petersilie, gehackt,
2 El Sojasauce
Salz, Pfeffer

Menge : 4 Portionen

Tofu in Würfel schneiden, von allen Seiten salzen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und in heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Warm stellen. Butter erhitzen und die Pilze darin 3-5 Minuten braten. Wein zugeben, etwas einkochen lassen. Petersilie und Sojasauce dazugeben. Alles abschmecken. Pilze und Tofu anrichten. Mit blanchierten Lauchstreifen garnieren

Gemüse Tofu Auflauf

4 Personen

Zutaten

400 g Geräucherter Tofu
(Sojabohnen-Quark)
2 EL Sojasauce
1 EL Wortestersauce
1 EL Öl
2 Rote Paprikaschoten (400g)
200 g Rosenkohl
700 ml Gemüse-Hefebrühe
100 g Hirse
Vollmeersalz
Pfeffer
100 g Geraspelter Emmentaler
20 g Vollkorn-Paniermehl
30 g Butter
1/2 Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

Tofuscheiben in Soja- und Worcestersauce ca. 30 Minuten marinieren.

Abtropfen lassen, im heißen Öl anbraten. Gemüse putzen, waschen, Paprika in Streifen schneiden, in 200 ml Brühe ca. 20 Minuten dünsten. Hirse in restlicher Brühe ca. 20 Minuten garen. Gemüse, Tofu und Hirse mischen. Würzen.

In einer gefetteten Form verteilen Käse Paniermehl und Fettflöckchen draufgeben. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Gemüsegratin mit Tofu Sauce GF

Zutaten

500 g Rüebli
500 g Wirz
1 EL Margarine oder Butter
1 dl Gemüsebouillon
Sauce

1 EL Margarine oder Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL Rosmarinnadeln
1/2 TL Oreganoblättchen
1/2 TL Basilikumblättchen
1/2 TL Thymianblättchen
1 dl Weißwein
3 dl Gemüsebouillon
100 g Tofu
100 g Gorgonzola
1 dl Rahm
Pfeffer aus der Mühle
etwas Cayenne

Zubereitung:

Gemüse rüsten, Rüebli in feine Stängel, Wirz in breite Streifen schneiden. In der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Bouillon beifügen, zugedeckt ca. 20 Minuten knapp weich kochen. In eine gefettete Gratinform füllen.

Für die Sauce Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast ganz einkochen lassen, dann die Bouillon beifügen, zugedeckt ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Flüssigkeit absieben, den in Stücke geschnittenen Tofu und den Gorgonzola begeben, alles mixen, damit eine sämige Sauce entsteht In die Pfanne zurückgeben, aufkochen. Mit dem Rahm verfeinern, würzen. Die Sauce über das Gemüse gießen.

Gratinieren: 10-15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Gemüsekebab mit Rosmarin GF

Zutaten

6 Rosmarinzweige oder 6 Holzspieße
12 klein. Champignons, geputzt
250 g fester Tofu,
in 1 cm große Würfel geschnitten
1 klein. rote Paprika, in Stücke geschnitten
12 Maiskolbchen
3 klein. Zucchini
12 Cocktailtomaten oder
6 normale Tomaten, halbiert
Marinade

1 TL Senf
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Honig
2 EL Sojasoße
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse und Tofu auf die Rosmarinzweige oder Spieße reihen.

Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen.

Kebabs auf ein Tablett (nicht aus Metall) oder einen großen Teller (ein Topf geht auch) legen und mit der Marinade übergießen. Ab und zu die Spieße umdrehen und mit Marinade belöffeln. Mindestens eine Stunde, besser mehrere, marinieren. Kebabs auf einem heißen Grill 10-15 min. garen lassen, ab und zu umdrehen. Die Marinade kann dann noch dazu gegessen werden.

Dazu passt Reis, Ristotto und ähnliches.

Gemüsepfanne II

Portion/en: 4 Personen

50 g Kidney Bohnen

2 rote Paprikaschoten (400 g)
2 Stangen Porree (400 g)
2 Tofuwürste (200 g)
2 EL Öl
1/4 l Gemüse-Hefebrühe
150 g Schafskäse
Vollmeersalz
Pfeffer.

Kidneybohnen in 1/2 l Wasser ca. 50 Minuten garen. Abtropfen lassen. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tofuscheiben im heißen Öl kräftig anbraten. Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Brühe zugeben und alles ca. 10 Minuten garen. Bohnen und zerbröckelten Schafskäse unterheben, kurz mit erhitzen. Abschmecken.

Pro Person ca. 260 kcal (1090 kJ)
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Gemüseplatte Acht-Juwelen

6 Portionen

Zutaten

6 getrocknete Wolkenohrenpilze (mu-err)
15 g Lilienknospen (Goldnadeln)
50 g Glasnudeln
2 Tasse(n) Wasser
1/2 TL Salz
6 EL Erdnussöl
100 g Zuckererbsenschoten
1 Stückchen frische Ingwerwurzel
6 Frühlingszwiebeln
1 EL roter Tofu
1 TL Wasser
1 TL Wasser
8 Tofuwürfel
8 klein. Maiskolbchen
100 g Strohpilze aus der Dose
100 g Ginkonüsse aus der Dose
200 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Speisestärke
Salz
1 Prise Zucker
3 EL helle Sojasauce

2 EL Sesamöl

Zubereitung:

Die Pilze und Lilienknospen getrennt ca. 30 min in kaltem Wasser einweichen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 20 min quellen lassen.

Abgießen, abtropfen lassen und mit der Küchenschere etwas zerkleinern.

Die Lilienknospen ebenfalls aus dem Wasser nehmen, beiseite stellen.

In einem Topf mit 250 ml Wasser mit 1/2 TL Salz und 1/2 TL Öl erhitzen, die Zuckererbsenschoten hineinschütten und kurz aufkochen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Das restliche Öl in den Wok geben und stark erhitzen.

Den geschälten Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer in den Wok geben, kurz anbraten.

Den Tofu mit etwas Wasser anrühren und zugeben.

Die Pilze abtropfen lassen und eventuell etwas zerkleinern und drüberstreuen.

Die Hitze reduzieren und nacheinander die ausgedrückten und zerkleinerten Glasnudeln, die Lilienknospen, die Tofuwürfel, die längs halbierten Maiskolbchen, die abgetropften Strohpilze und die Ginkonüsse zugeben, alles gut vermischen.

Von der Brühe 2 EL abnehmen, die Speisestärke darin anrühren und mit der restlichen Brühe in den Wok geben. Mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken. Kurz aufkochen, dann die Zuckererbsen zugeben. Mit Sesamöl beträufeln und auf einer heißen Platte sofort servieren.

Ps.: Die Anfertigung der Tofu-Würfel folgt: 2 Pakete Tofu Pflanzenöl Die Kuchen in 4 Würfel aufteilen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Den Wok bis zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 Grad erhitzen. Den Tofu am besten mit einem Sieb ins heiße Öl gleiten lassen und ca. 15 min goldgelb frittieren.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschichtete Zucchini mit Tofu GF

3 Portionen

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
4 Zweige Thymian
250 g Tofu mit Kräutern
125 g Sahne
100 g geriebener Greyerzer Käse
Salz
weißer Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Sesamsamen
750 g junge Zucchini
250 g Fleischtomaten

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und den Thymian waschen und trockenschwanken. Die Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen von den Stielen befreien. Den Tofu pürieren.

Alle diese Zutaten mit etwa zwei Drittel des Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Butter zerlassen. Die Sesamsamen darin unter ständigem Rühren anrösten. Die Zucchini waschen, abtrocknen, putzen und der Länge nach in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine ofenfeste Form mit Zucchinischeiben auslegen. Etwas Tofumasse darauf streichen. Schichtweise Zucchini und Tofumasse einfüllen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen. Den restlichen Käse und den Sesam darüber streuen.

Die Form in den Backofen (Mitte) stellen. In etwa 40 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Bei 3 Portion 2200 kJ / 520 kcal; 23 g Eiweiß; 35 g Fett; 24 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe

Gewürzte Tofuscheiben

Tofu; nach Bedarf

BRÜHE

Würze; gekörnt

Flüssigwürze

4 Knoblauchzehen; ganz

3 Zwiebeln; geviertelt

Curry; süß; Zubereitung

- siehe Original Rezept Kräuter der Provence; oder

- Salatkräuter

Tofu in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Brühe bedecken. Den Tofu ca 20 Min. mit der Brühe aufkochen, darin ziehen lassen.

Verwendung: Die Tofuscheiben würfeln und zu Salaten geben oder als Scheiben auf Brot oder gebraten oder paniert, zu Gemüsegerichten.

Grüne Erbsensuppe mit Tofucreme GF

2 Portionen

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe (frisch oder Instant)

1 Pk. TK Erbsen (300g)

100 g Tofu

Salz + Pfeffer a.d.M.

1 Spur Kreuzkümmel

2 EL Gemischte Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Thymian, Salbei, Petersilie, Borretsch); frisch gehackt

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Erbsen dazugeben und etwa 2 Min. darin garen. Etwa ein Drittel der Erbsen mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Teller beiseite stellen.

Den Tofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Dann mit den restlichen Erbsen und der Brühe im Mixer fein pürieren.

Die Suppe wieder in den Topf geben und noch einmal erwärmen. Den ganzen Erbsen wieder untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel pikant abschmecken. Die Erbsensuppe mit den Kräutern verrühren und sofort servieren.

: **Pro Person ca.** : 180 kcal : Pro Person ca. : 754 kJoule : Eiweiß : 14 Gramm : Fett : 4 Gramm : Kohlenhydrate : 20 Gramm : Zubereitung : 7g : Sonstiges : ca. 20 Min.

Grünkohlgemüse mit Tofu GF

- 1 1/2 kg Grünkohl; oder 600g TK- Ware
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 125 g Geräucherter Tofu
- 6 EL Butter-Reinfett; oder 4 EL-- Margarine+2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe; Grünkohl
 - Kochwasser
 - Pfeffer
 - Muskatnuss
- 1 TI Honig

Den frischen Grünkohl sehr gut waschen, die harten Mittelstrünke entfernen und die Blätter von den Stielen streifen. Die Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkohl 10 Minuten darin ziehen lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Den Grünkohl aus der Brühe heben, gut abtropfen lassen und grob hacken (tiefgekühlten Grünkohl nur auftauen lassen). Die Zwiebeln und den Tofu in feine Würfel schneiden. In einem großen weiten Topf das Fett erhitzen und die Zwiebel- und Tofuwürfel darin anbraten. Die Mischung aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Im zurückgebliebenen Fett den Grünkohl anbraten und mit ca. 1/2 Liter des Grünkohl-Kochwassers ablöschen. Den Grünkohl 40-60 Minuten mit aufgelegtem Deckel unter öfterem Durchrühren schmoren. Circa 10 Minuten bevor der Grünkohl gar ist die Zwiebel-Tofumischung wieder zugeben und das Gemüse würzen. Dazu schmecken hartgekochte Eier und als Beilage Backofen- oder Pellkartoffeln mit einem Klecks Creme Fraiche oder Soja-creme.

Haferflocken Tofuklösschen

250 g Haferflocken/Hirse; fein
200 g Tofu; gemixt
3 El Mineralwasser
2 El Olivenöl
1 TI Kräutersalz
1 ds Muskatnuss
2 TI Currypulver

Alle Zutaten werden miteinander verrührt. Abschmecken. Mit bemehlten Händen kleine Klöße aus der Masse formen. Die Klöße im kochenden Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Passt sehr gut zu Gemüsegerichten.

Tipp: 1-2 El Hefeflocken runden den Geschmack sehr gut ab.

Hirsegratin mit Gemüse und Tofu

Zutaten

200 g Hirse
500 ml ; Wasser
1 Spur ; Meersalz
750 g Saisongemüse; Fenchel, Zucchini, Blumenkohl, in mundgerechte Stücke
Öl
1 Zwiebel; fein gehackt
300 g Tofu
2 EL Sojasauce
Käse; gerieben

SAUCE

30 g Butter
2 EL Maiskeimöl
4 EL Vollkornmehl
5 dl Flüssigkeit; ca. Menge Wasser, Milch, Brühe nach Belieben

Meersalz
Muskat
Kräuter
Knoblauch; gepresst

Zubereitung:

Die Hirse in heißem Wasser spülen, abtropfen lassen. Mit dem Meersalz und Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen; anschließend 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Sauce zubereiten: das Fett erwärmen, Mehl beifügen und bei kleiner Hitze ein paar Minuten rösten.

Vom Feuer nehmen und kalte Flüssigkeit mit dem Schneebesen langsam einrühren, bis ein Brei entsteht. Aufkochen, mit Flüssigkeit verdünnen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack würzen.

Das Gemüse im Dampfeinsatz knapp 'al dente' garen.

Zwiebel im Öl glasig dünsten, den Tofu in der Faust zerdrückt in Brocken zugeben und fünf Minuten Rührbraten.

Vom Feuer nehmen, mit der Sojasauce würzen. Die gekochte Hirse darunter mischen.

Eine große Auflaufform einfetten und mit dem Gemüse belegen. Die Hirse darüber verteilen, dann die Sauce darüber gießen. Nach Belieben mit Käse bestreuen und 20 Minuten überbacken.

Kartoffel Quitten Rösti GF

4 Portionen

Zutaten

400 g Quitten
400 g Mehlig kochende Kartoffeln
180 g Rahm
120 g Cashewkerne
200 g Geräucherter Tofu
200 g Junger Lauch
Kräutermeersalz
Koriander
Pfeffer

Sojasauce

Zubereitung:

Quitten und Kartoffeln nach dem Waschen schälen und mit der Röstiraffel hobeln. Den Rahm unterrühren, würzen und Rösti in eine mit Bratbutter erhitzte Pfanne geben. Die Rösti bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braten, evtl. in kleinen Mengen.

Cashewkerne im Backofen bei starker Oberhitze bräunen. Tofu und Lauch in der Bratbutter andünsten, mit Kräutersalz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Zuletzt die Cashewkerne zufügen und das Ganze über die Rösti verteilen.

Köstliches Aroma erst beim Kochen Das Fruchtfleisch der Quitte ist im Gegensatz zu ihrem Aroma nicht so köstlich: hart und holzig, herb-säuerlich, von Kernen durchsetzt und zum Hineinbeißen folglich kaum geeignet. Erst beim Kochen entfaltet sie ihr unnachahmliches Aroma. Nach der etwas aufwendigen Verarbeitung - die Früchte müssen zerkleinert, weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen werden - entstehen aus ihnen duftende Pasten und Brotaufstriche. Dass der Saft auch ohne Gelierzucker ausgesprochen gut geliert, liegt am reichlich enthaltenen Pektin, das überdies die Cholesterin- und Giftauusscheidung unterstützt. Von der Quitte gibt es zwei Sorten, die rundliche Apfelquitte und häufigere längliche Birnenquitte. Die Apfelquitte ist mit vielen Steinzellen durchsetzt und hat ein hartes, trockenes, dafür aber sehr aromatisches und würziges Fruchtfleisch. Das Fleisch der Birnenquitte hat weniger Steinzellen und ist weicher und lieblicher im Geschmack. Die rohe Quitte ist bezüglich Inhaltsstoffen dem Apfel und der Birne ebenbürtig, gewisse Vitamine sind sogar zahlreicher vorhanden, wie zum Beispiel Kalium, das erwähnte Pektin oder die organischen Säuren. Der Schleim aus der Quitte und besonders den Kernen nützt als kühlende und hemmende Arznei bei Magenleiden, Halsentzündungen und Verschleimungen. Wichtig ist bei allen Zubereitungen von Quitten, dass der Flaum zuallererst mit einem trockenen Küchentuch abgerieben und danach gewaschen wird.

Die Härchen auf der Fruchtschale enthalten nämlich ein ätherisches Öl, das zu einer geruchlichen und geschmacklichen Beeinträchtigung des Fruchtfleisches führen kann. Beliebt sind bei Quitten vor allem für Gelees und gezuckerte Plätzchen, wenig bekannt ist, dass die Frucht sich auch für pikante und süße Saucen, Suppen, Salate und vielerlei Hauptgerichte eignet.

Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei

4 Portionen

4 Gekochte Kartoffeln
200 g Tofu
3 El Paniermehl
; Pfeffer
; Salz
; Curry

1 Ei

30 g Sesamsamen
6 El Öl

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Tofubällchen sind eine ideale Vorspeise zu einem chinesischem Essen. Sie schmecken aber auch als "Solo-Nummer" zum Tee oder Wein am Abend.

Knoblauch Guacamole , Tofu

1 Avocado; reif
50 g Tofu; oder Magerquark
6 Knoblauchzehen durchgepresst
1/2 md Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 El Petersilie; feingehackt
1/2 TI Currypulver
1/2 TI Thymian
1/4 TI Pfeffer, schwarz
6 TI Tomatenketchup
3 ds Tabasco
1/2 Zitrone; Saft
-- besser: Limette

Avocadofleisch und Tofu in einer Schüssel zerdrücken, Knoblauch, feingehackte Paprikaschote und feingehackte Zwiebel untermengen, Kräuter und Gewürze zufügen, Ketchup und Zitronensaft unterrühren, mit Tabasco abschmecken. Diese Knoblauch-Guacamole sollte nach Möglichkeit frisch gegessen und nicht länger als einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Mexikaner essen Guacamole zu knusprig gebratenen Stücken von Tortillas. Mit Kräckern oder Knäckebrot schmeckt Guacamole aber auch sehr gut.

Kohlrabi Quiche mit Tofuguss

200 g Weizen; (Mischung selber zusammen stellen) fein gemahlen
50 g Buchweizen; fein gemahlen
8 El Öl
12 El ; heißem Wasser
Kräutersalz

Belag

800 g Kohlrabi
200 g Kürbis, gelb
Hefebrühe
Rosmarin
Paprika
Kräutersalz

Guss

400 g Tofu
200 ml Kohlrabibrühe
-- oder Hefebrühe
2 El Öl
Kräutersalz
Muskat
Thymian

Zum Bestreuen

Vollkornbrösel

Für den Teig alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, in der Form auswellen und Rand bilden.

Kohlrabi und Kürbis würfeln, beides in Hefebrühe gut 10 Minuten al dente dünsten, mit Rosmarin, Paprika und Kräutersalz würzen, abtropfen lassen und auf den Teigboden geben.

Tofu, Kohlrabibrühe, Öl, Kräutersalz, Muskat und Thymian cremig schlagen, über das Gemüse geben und mit Vollkornbrösel bestreuen.

Bei 200 Grad C ca. 40 bis 45 Minuten backen.

Kokos Tofu mit Erbsen, 1 Ei

Kürbis und Mangosoße

Zutaten

200 g Tofu
3 EL Sojasauce
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Mango-Vollfrucht
1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
2 EL Sherry
2 EL Kokosraspeln
1 EL Vollkornschrot (oder Vollkorn-Paniermehl)

1 Ei

Sojaöl zum Braten
1 1/2 Tasse(n) Erbsen (tiefgekühlt)
500 g Kürbis (ersatzweise Möhren)
Meersalz
Kurkuma
1/2 TL Apfeldicksaft
2 EL Butter
3 EL Wildreis
1 EL Butter
1 reife Mango
4 EL Mango-Vollfrucht
2 EL Rosinen
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
1 EL Butter
1 EL gehackte Mandeln
2 -3 El. Gemüsebrühe

Zubereitung:

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.

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 El. Butter mischen.

Den Wildreis waschen und in der dreifachen Menge mildem Salzwasser 40 bis 45 Minuten garen, das überschüssige Wasser abgießen, mit 1 El. 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 El. 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 Mangosoße überziehen, die restliche Sauce getrennt reichen.

Kräuter Tofu Aufstrich GF

200 g Tofu
Etw. gekörnte Gemüsebrühe
5 El Frische Kräuter; gehackt
1/2 El -1 Zitronensaft
1 TI Öl (sehr gut Nussöl)
; Salz
; Pfeffer

Die Zutaten sind für 4-6 Portionen berechnet.

Den Tofu mit der kalten Gemüsebrühe im Mixer (Mixstab) cremig rühren. Die gehackten Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz ein wenig kaltes Wasser oder Milch hinzugeben.

Tipp: Sie können auch andere Kräuter beliebiger Geschmacksrichtung wählen und evtl. noch mit etwas zerdrücktem Knoblauch abschmecken. Sehr gut mit dem Tofu harmoniert eine Mischung von Dill, Petersilie und etwas Basilikum.

Nährwerte pro Portion:

: Kilokalorien: 192
: Kilojoule: 800
: Eiweiß/g: 16
: Kohlenhydrate/g: 2
: Fett/g: 13
: Ballaststoffe/g: 1

Lasagne mit Gemüse und Tofusauce

FÜR DEN TEIG

150 g Weizenvollkornmehl
1 TI Salz

1 Ei

1 El Sonnenblumenöl
1 El Eiskaltes Wasser

FÜR DIE SAUCE

350 g Tofu
1/2 l Sojamilch
1 Vollreife Fleischtomate
1 Bund Petersilie
Frische Zitronenmelisse
Frischer Salbei
50 g Walnuss- oder Haselnusskerne
Weißer Pfeffer frisch gemahlen
Muskatnuss; frisch gerieben
Cayennepfeffer
-Salz

FÜLLUNG

250 g Junge Karotten
250 g Stangensellerie
250 g Blattspinat

ZUM BACKEN

75 g Parmesankäse frisch gerieben
150 g Mozarellakäse

Für den Nudelteig das Mehl mit Salz, dem Ei, dem Sonnenblumenöl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf nicht an den Händen kleben, aber auch nicht zu trocken sein. Bei Bedarf noch etwas Mehl bzw. Wasser tropfenweise unterkneten. Den Teig in Pergamentpapier wickeln und etwa 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce den Tofu abtropfen lassen und grob zerkleinern, dann mit der Sojamilch im Mixer fein pürieren. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomate sehr klein würfeln und dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Kräuter (einige Blättchen) waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Walnuss- oder Haselnusskerne mit einem großen Messer oder Zwiebelhacker grob hacken und mit den Kräutern und den Tomatenwürfeln unter die Tofusauce mischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Füllung die Karotten schälen oder schaben, waschen und in schmale Stifte schneiden. Vom Sellerie die harten Fasern und die Stielenden entfernen, die Stangen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, von den groben Stielen befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und nur, wenn die Blätter sehr groß sind, etwas kleiner zupfen.

Den Nudelteig in Portionen teilen und auf wenig Mehl oder in der Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. Die Teigplatten in rechteckige Stücke schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Tofusauce mit der Hälfte des Parmesans mischen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit etwas Tofusauce ausgießen. Abwechselnd die Lasagneblätter und das Gemüse in die Form schichten, dabei das Gemüse immer mit etwas Sauce übergießen. Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern bestehen. Den restlichen Parmesan und den Mozzarella darauf verteilen.

Die Lasagne im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Dazu passt gemischter Salat.

Pro Portion ca. 1700 kJ/400kcal, 24 g Eiweiß, 19 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe.

Linsen Kokos Curry mit Tofucreme GF

- 200 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 70 g Margarine
- 300 g Linsen
- 2 El Curry
- 3/4 l Gemüsebrühe
- ; Salz
- 2 El Mango-Chutney
- 1 Kokosnuss
- 100 g ; Mark davon, gerieben
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 1 El Ahornsirup
- 100 g Tofucreme; sauer

Zwiebeln in schmale Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in 2/3 der Margarine glasig dünsten. Linsen und Curry unterrühren und leicht mitdünsten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt 45 Minuten leise garen.

Mit Salz und Mango Chutney abschmecken.

Inzwischen die Kokosnuss anbohren und die Milch abgießen. Die Nuss bei 150 Grad 15 Minuten im Backofen erhitzen. Dann mit dem Küchenbeil zertrümmern und das Mark herauslösen. Die angegebene Menge davon fein reiben. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden und in der restlichen Margarine 10 Minuten dünsten lassen, mit Salz und Ahornsirup würzen. Tofucreme unterrühren. Gemüse Mischung auf das angerichtete Curry häufen und Kokosflocken drüberstreuen.

Orangen Muffeins (ohne Ei, mit Tofu)

- 1 lg Orange; Saft und Schale
- 30 g Tofu
- 3/4 Tas. Zucker; weniger geht
- auch
- 3 El Öl
- 1/2 Ts. Wasser; kann durch Orangensaft ersetzt werden
- 2 Ts. Mehl

1 TI Backpulver
1 TI Cream of tartar (*)
1/4 TI Salz

Karen: "I've tried an eggless blüberry muffin just the other day, and it turned out better than I expected. I wanted the muffins to be Very moist, sweet, and rather dense. " [siehe Heidelbeere-Muffins] " These " [d.h. die Orangen-Muffins] " came out nicely also, but a little lighter in texture."

Ofen auf 180 Grad C vorheizen, Muffins-Formen ausbuttern.

Orangenschale fein abreiben, Saft ausdrücken.

Tofu mit dem Zucker gut verkneten (oder im Mixer mischen).
Orangenschale, Orangensaft, Öl und Wasser einrühren.

Mehl, Backpulver , Cream of Tartar und Salz miteinander vermischen,
mit der Tofu-Orange-Öl-Wasser-Mischung verrühren.

Muffins-Formen füllen (2/3 voll) und ca. 15 Minuten backen (bis die Muffins leicht braun werden, bzw. mit Holznel prüfen: diese muss nach dem Einstechen sauber herauskommen).

Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu

750 g Grüner Spargel
250 g Räuchertofu
250 g Mungobohnensprossen
2 EL Sojaöl
4 EL Sojasauce
2 EL Hoisin- Sauce
Weißer Pfeffer; f.a.d.M.

Zubereitung:

Spargel in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden.

Tofu würfeln. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Öl in einer Wok erhitzen. Spargel unter Rühren ca. fünf Minuten braten, Sprossen zufügen, zwei bis drei Minuten weiterbraten. Tofu dazugeben. Mit Sojasauce ablöschen und kurz andünsten. Mit Hoisin- Sauce und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Pfannengerührter Spinat mit Tofu

Pfifferling Suppe Tofu GF

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
250 g Kartoffeln
1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
125 g Tofu
3 - 4 EL Sojasoße z B Tamari
Pfeffer
2 EL trockener Sherry
1 Bd. Basilikum

So wird's gemacht:

1. Pfifferlinge waschen, putzen, größere kein schneiden. Zwiebel pellen, hacken, Kartoffeln schälen, fein würfeln.

2. Butter in einem Suppentopf schmelzen. Pfifferlinge kurz darin anbraten. Herausnehmen, Zwiebel - und Kartoffelwürfel im heißen Fett

glasig schwitzen. Die Brühe angießen und zugedeckt in 15 - 20 Min, weich kochen.

3. Inzwischen Tofu 5 Min. in kaltem Wasser einlegen. Dann würfeln und in die Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und schaumig aufschlagen.

4. Suppe wieder aufkochen, mit Sojasoße, Pfeffer und Sherry pikant abschmecken. Die Pfifferlinge kurz darin erhitzen. Basilikum abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und als Garnierung einstreuen.

Zubereitung: ca. 35 Min. kJ/kcal p. P.: 2.016/480
Lea Nr. 39/02

Rot Gelbe Spieße GF

300 g Tofu
8 El Sojasauce
2 El Wasser
1 TI Ingwerpulver

1/2 TI Curcuma
1/2 TI Curry
Rotes Obst/Gemüse (Paprika, Zwiebeln, Kirschen ..)

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.

Aus Sojasauce, Wasser, Ingwerpulver, Curcuma und Curry eine kräftige Marinade anrühren und die Tofuwürfel darin mindestens 2 Stunden lang einlegen. Sie nehmen außerdem einem guten Geschmack auch eine gelbe Farbe an.

Den Tofu herausnehmen, gut abtropfen lassen und die Würfel von allen Seiten knusprig anbraten. Das kann entweder mit etwas Öl in einer Pfanne geschehen (wenn die Spieße schon vorbereitet werden sollen) oder auf einer Stein bzw. Metallplatte auf dem heißen Grill.

Die Tofuwürfel abwechselnd mit rotem Obst/Gemüse auf Spieße stecken und auf dem Grill garen.

Saure Tofucreme

Saure Tofucreme ist dem Geschmack von Sauerrahm nachempfunden. Dazu werden

1 Tasse zerkrümelter Tofu,
3 El Öl,
3 El und 1 TI Essig,
1 TI Rohrzucker und
1/8 TI Salz nacheinander in einer Rührmaschine
glattgerührt und je nach Bedarf Sojamilch zugegeben, wenn eine
flüssigere Creme gebraucht wird (etwa für die Verfeinerung von Suppen).

Besonders köstlich ist * Sojagurt-Sauercreme *.

Dazu 1 Tasse feuchten Sojagurtkäse mit 2 El Öl, 4 TI Essig, 1 1/2 TI Zucker und 1/4 TI Salz nacheinander vermengen.

Sojanudeln mit Tofu

4 Portionen

1 pk Soja-Teigwaren (Bandnudeln)
2 l ; Salzwasser
250 g Tofu; (Sojaquark)
3 Karotten
1/2 Stange Staudensellerie

2 Zwiebeln
3 Ei Sojaöl
300 g Schlagsahne
-Salz
-Schwarzer Pfeffer
1 TI Curry
1 Ei Soßenbinder; bei Bedarf die doppelte Menge / weniger Kartoffelmehl
Petersilie

Die Bandnudeln in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann die Nudeln abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

Inzwischen den Tofu gut abtropfen lassen und würfeln. Die Karotten und den Staudensellerie putzen und waschen. Die Karotten in schräge dünne Scheiben, den Sellerie in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Die Zwiebeln schälen und anschließend fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum goldbraun anbraten. Dann die Zwiebeln und das kleingeschnittene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und kurz andünsten.

Die Sahne einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Curry würzig-pikant abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren lassen.

Dann Soßenbinder/Kartoffelmehl einrühren.

Die Sojanudeln in das Curry-Sahne-Gemüse geben. Alles nur noch kurz erwärmen. Dann die Nudeln in einer großen Schüssel anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit etwa 50 Minuten, pro Portion ca 510 kcal.

Spinat Reis Souffle GF

3 c Reis; gekocht
500 g Spinat; frisch/gefroren
300 g Tofu; (der leicht
- geräucherte von "Yamato"
- ist pikant)
3 mittlere Zwiebeln-- oder ersatzweise --
1 TI Zwiebelpulver
2 EI Flüssigwürze
1 1/2 TI Gemüsebrühe; (gekörnt)
1/4 TI Majoran

1/4 Tl Thymian
Rosmarin

Den frischen Spinat in wenig Wasser garen (gefrorenen Spinat mit sehr wenig Wasser auf Stufe zwei aufkochen lassen). Alle Zutaten, außer Reis, im Mixer mixen. Den Spinat mit dem Reis mischen und in eine Auflaufform füllen. Bei 200 Grad ca. 40-50 Min. backen.

Eine besondere Variante ist, das Souffle in einen einfachen Hefeteig einzubacken. Einfach den Teig auf einem Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Das Souffle der Länge nach ca. 3 cm vom unteren Längsrand entfernt legen, das obere Teil des Teiges der Länge nach darübergerben und alle Enden zusammendrücken. Mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen.

Ein wenig aufgehen lassen und dann 30-40 Min. bei 200 Grad backen.

Spinatpfanne

4 Personen

ca 400 g Spinat, gewaschen, geputzt, klein geschnitten;

Olivenöl

3 Zwiebeln, klein geschnitten

1/2 Block Tofu, in Scheiben geschnitten, frittiert, dann in Würfel geschnitten

Kernlose Oliven, halbiert

300 Gramm Champignons, halbiert, frittiert

1 Zitrone; den Saft

Salz oder Sojasoße

Nach Geschmack frisch gem. Pfeffer

Zwiebeln im Wok in Olivenöl anbraten, Tofustücke und Spinat dazugeben. 3-4 mal umwenden, Champignons hinzugeben. Zitronensaft und Oliven zufügen. Mit Salz oder Sojasoße abschmecken. Sehr schnell arbeiten und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen, damit der Spinat nicht zusammen fällt. Mit Pfeffer würzen.

Dazu passt Reis mit Wildreis gemischt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Erfasst *RK* 13.12.2004 von mamje

Süß saure Tofuplatte GF

- 250 g Tofu
- 1 TI Tabasco (nicht für Sprue)
- 3 El Soja-Sauce
- 3 Zwiebeln
- 1 Paprika, grün
- 150 g Möhren
- 150 g Ananasstücke
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Sojasprossen

FÜR DIE SAUCE

- 200 ml Wasser
- 4 El Zucker
- 4 El Weinessig
- 2 El Tomatenketchup
- 2 El Speisestärke
- Salz
- Soja-Sauce

Tofu in Würfel schneiden und mit einer Mischung aus Soja-Sauce und Tabasco marinieren. Die frischen Gemüse putzen, Zwiebeln in dünne Scheiben, Paprika in feine Streifen und Möhren in kleine Stifte schneiden. Das Gemüse blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Ananas, Bambussprossen und Sojasprossen abgetropft hinzufügen. Wasser, Zucker, Essig und Tomatenketchup aufkochen und mit der angerührten Speisestärke binden, mit Salz und Soja-Sauce abschmecken. Gemüse und Sauce über die Tofuwürfel geben und das Ganze nochmals kurz erhitzen. Zu Reis servieren.

Tofu Miso Eintopf

- 2 mittel Zwiebeln
- 2 El Sesamöl
- 3 mittel Karotten, geschält, in Scheiben
- 2 Selleriestangen, Stücke
- 1 Stück Klettenwurzel (nicht absolut notwendig)
- 2 c Frische Pilze
- 1 Yam (Süßkartoffel), Länge nach in Viertel, dann in 1cm Stücke geschnitten
- 1 c Steckrüben, wie Yam geschn.
- 1 mittel Kartoffel, wie Yam geschn.
- 5 Knoblauchzehen, grobgehackt
- 2 1/2 Cm Ingwerwurzel, frisch, gerieben

SAUCE

- 1/4 c Gerstenmehl
- 5 El Sesamöl
- 2 1/2 c Brühe - f. asiat. Gerichte
 - siehe gesondertes Rezept
- 5 El Roter Miso, gemischt mit
- 1/2 c Brühe
- Sojasauce

FINALE

- 6 El Sesamöl
- 1 Block Tofu, ausgepresst und
 - abgetropft, in Würfeln
- 5 Grüne Zwiebeln, 5cm Stücke
- Frischer Koriander
- Sechuan- Pfeffer
 - ersatzweise schwarzer Pfeffer.

Zwiebeln im Sesamöl in einem schweren Topf braun werden lassen. Das übrige Gemüse, Knoblauch, Ingwer und aufgehobene Pilze (aus der asiatischen Brühe) hineingeben. Rühren, bis alles gleichmäßig von Öl bedeckt ist. Leicht salzen, zudecken, Platte klein stellen. Wenn nicht genug Flüssigkeit im Topf ist, etwas Brühe oder Wasser zugeben.

~---Sauce:

Gerstenmehl in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis es duftet. Sesamöl hinzufügen, rühren und langsam mit der Brühe ablöschen. 10 min köcheln lassen, gelegentlich umrühren, so dass eine mitteldicke Sauce entsteht.

Von der Platte nehmen und die aufgelöste Misopaste dazugeben. Mit Sojasauce würzen.

Sauce unter sanftem Rühren mit dem schmorenden Gemüse vermischen. Bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

Tofu-Einlage:

Tofuwürfel in 4 EL Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze goldgelb sautieren.

Tofu und Gemüse zusammengeben. Zwiebeln im restlichen Öl sautieren, bis sich ihr Duft richtig entfaltet hat. Vorsichtig unter den Eintopf

heben.

Noch 10 min kochen bis alles Gemüse gar ist. Mit Koriander und Szechuan Pfeffer garnieren.

Tofu Gratin mit Gemüse GF

Für 3 Portionen

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 junge Zucchini
- 250 g Tofu
- 1 El Zitronensaft
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 200 g Sahne
- 1 Briefchen Safranfäden
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer adM.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.
Die Zucchini waschen und in Stifte schneiden.

Den Tofu abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.

Das Gemüse (na ja, Zucchini & Paprika eben), den Tofu, die Zwiebeln und den Knoblauch in eine feuerfeste Form schichten (bzw. vermengen), dabei mit Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen.

Die Sahne mit den zerriebenen Safranfäden verrühren und darüber gießen. Die gefüllte Form auf mittlerer Schiene bei 220 Grad etwa 30 Minuten backen, bis der Gratin leicht gebräunt ist.

Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Das Gratin mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Tofu Hirse Bratlinge GF

250 g Hirse
1/2 l Wasser
250 g Tofu
1 Zwiebel
1 Kohlrabi
2 Möhren
2 TL Majoran
Salz, Pfeffer
Curry
Öl

Die Hirse waschen und in kochendes Wasser geben. 15 Minuten kochen lassen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Kohlrabi und Möhren raspeln und samt Tofu mit der Hirse vermengen. Den Brei mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Bratlinge formen und in der Pfanne knusprig braten.

Die Bratlinge können auch im Ofen gebacken werden. Dem Teig werden noch 2 Esslöffel Sonnenblumenöl hinzugefügt, und dann werden mit der Hand flache, runde Backlinge geformt. Die Backlinge auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 45 Minuten backen.

Tofu in Currysauce

500 g Tofu (Würfeln),
Sojasauce zum Marinieren,
4 Schalotten (fein gehackt),
1 Knoblauchzehe (gepresst),
2 frischer Thymian (gehackt),
2 El Sojaöl,
40 g Butter,
1 El Mehl,
2 El mildes Currypulver,
1 TL Rosenpaprika,
1/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe,
1/4 l Milch,
Salz,
Pfeffer,
3 El Mango- Chutney,
4 frische Minzeblättchen

Tofu in Würfeln schneiden und einige Stunden in Sojasauce marinieren.

Sojaöl und Butter erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Mehl darüber streuen, ebenso Curry und Paprika. Alles gut durchziehen lassen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Mango Chutney und Tofu zugeben und heiß werden lassen. Die Kräuter unterrühren und mit den Minzeblättchen garnieren.

Tofu in Erdnusscreme

2 Portionen

- 1 Block Tofu
- Frittierfett
- 1 Chilischote
- 1 sm Stück Ingwer
- 3 Getrocknete Morcheln; nach Belieben etwas mehr
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Öl
- Sojasoße
- Kejab Manis
- ; Salz
- ; Zucker
- China-Gewürz-Mischung
- 3 El Erdnusscreme

Morcheln in heißem Wasser einweichen.

Chilischote entkernen und fein hacken, Ingwer klein schneiden.

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und bei 140 Grad Celsius goldgelb frittieren.

Eingeweichte Morcheln, Paprika und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Ingwer und Chili anbraten, Paprika hinzufügen und unter Rühren knapp garen. Aus der Pfanne nehmen, Erdnusscreme in die Pfanne geben, etwas Wasser hinzufügen und rühren, bis es eine cremige Soße gibt.

Tofu und Paprika hinzufügen.

Mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss die Frühlingszwiebeln zufügen.

Dazu kann man Reis servieren, es schmeckt aber auch so.

Tofu Käse GF

250 g Tofu
125 ml; Wasser
70 g Cashewnüsse
1 Paprikaschote; rot
100 g Zwiebeln -- oder -- 1 TI Zwiebelpulver
2 Knoblauchzehen-- oder --
1/4 TI Knoblauchpulver
3 El Zitronensaft
1 TI Agar-Agar; gehäuft
Dill
-Kräutersalz
1 TI Gemüsebrühe; gekörnt
1 El Flüssigwürze

Alle Zutaten, mit Ausnahme von Agar-Agar, im Mixer mixen und abschmecken.

In einen Topf geben und Agar-Agar hinzufügen. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen lassen, in eine Form füllen und erkalten lassen.

Eignet sich z.B. - in Würfel geschnitten - als Einlage im Rohkostsalat. Das Rezept ist auch hervorragend zum Herumprobieren geeignet, z.B. auch mal mit Kümmel oder Schnittlauch usw.

Tofu Käse Belag für Pizza GF

250 g Tofu
1/4 c Cashewnüsse
1/2 TI Paprikapulver; edelsüß
100 g Zwiebeln-- oder --
1 TI Zwiebelpulver
2 Knoblauchzehen; oder - etwas Knoblauchpulver
2 El Zitronensaft
1 TI Gemüsebrühe; gekörnt
2 El Flüssigwürze
-Kräutersalz
1/4 TI Kurkuma

Schnittlauch

1/2 c ; Wasser; nach Bedarf

Alle Zutaten, ausgenommen Schnittlauch, im Mixer zu einer feinen Creme mixen. Den feingeschnittenen Schnittlauch unterrühren und die Creme auf den vorgebackenen Pizzaboden geben (macht sich auch gut als Brotaufstrich)

und 10-15 Min. bei 200 Grad überbacken.

Tofu Lauchsuppe

2 El Sojaöl,
40 g Butter,
3 Lauch (feine Streifen),
1 El Weizenmehl, / Buchweizen
1 El Sojamehl,
600 ml Hühnerbouillon,
100 g Seidentofu (mit Gabel zerdrückt),
Salz,
Pfeffer,
2 Tl mildes Currypulver,
1 Tl Curcuma,
1/4 l Weißwein,
1/4 l Sahne

Sojaöl und Butter erhitzen. Die Lauchstreifen darin dünsten. Weizen- und Sojamehl darüber streuen, etwas angehen lassen und mit etwas heißer Hühnerbrühe ablöschen. Den Seidentofu dazugeben. Mit der restlichen Brühe auffüllen. Vorsichtig salzen. Mit Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen. Ca. 1/4 Stunde köcheln lassen. Das Gemüse pürieren. Mit Weißwein und Sahne abschmecken und nochmals kurz köcheln lassen.

Tofu Mett

1 c Weizenflocken; oder
- Reisknusperflocken
120 g Tofu
1/2 c Tomatensaft
1 El Tomatenmark
1 El Öl
1/2 Tl Hefeextraktpaste; (Vitam-R- aus dem Reformhaus)
2 Knoblauchzehen; oder
- Knoblauchpulver
2 Zwiebeln; feingehackt- oder -- 1 Tl Zwiebelpulver

Flüssigwürze

-Kräutersalz

Tofu; stark geräuchert

- sehr fein zerkleinert

2 El Hefeflocken

-Paprika, edelsüß

Den Knoblauch pressen. Weizenknusperflocken mit Tomatensaft anrühren, bis sie sämig sind. Tofu mit Gabel zerdrücken. Alle Zutaten mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Tofu Miso Eintopf

2 mittel Zwiebeln

2 El Sesamöl

3 mittel Karotten, geschält, in Scheiben

2 Selleriestangen, Stücke

1 Stück Klettenwurzel (nicht absolut notwendig)

2 c Frische Pilze

1 Yam (Süßkartoffel), Länge nach in Viertel, dann in 1cm Stücke geschnitten

1 c Steckrüben, wie Yam geschnitten

1 mittel Kartoffel, wie Yam geschnitten

5 Knoblauchzehen, grobgehackt

2 1/2 Cm Ingwerwurzel, frisch, gerieben

SAUCE-----

1/4 c Gerstenmehl

5 El Sesamöl

2 1/2 c Brühe - f. asiatische. Gerichte

- siehe gesondertes Rezept

5 El Roter Miso, gemischt mit

1/2 c Brühe

Sojasauce

FINALE"-----

6 El Seamöl

1 Block Tofu, ausgepresst und abgetropft, in Würfeln

5 Grüne Zwiebeln, 5cm Stücke

Frischer Koriander

Sechuan-Pfeffer ersatzweise schwarzer Pfeffer.

Zwiebeln im Sesamöl in einem schweren Topf braun werden lassen. Das übrige Gemüse, Knoblauch, Ingwer und aufgehobene Pilze

(aus der asiatischen Brühe) hineingeben. Rühren, bis alles gleichmäßig von Öl bedeckt ist. Leicht salzen, zudecken, Platte klein stellen. Wenn nicht genug Flüssigkeit im Topf ist, etwas Brühe oder Wasser zugießen.

Sauce:

Gerstenmehl in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis es duftet. Sesamöl hinzufügen, rühren und langsam mit der Brühe ablöschen. 10 min köcheln lassen, gelegentlich umrühren, so dass eine mitteldicke Sauce entsteht.

Von der Platte nehmen und die aufgelöste Misopaste dazugeben. Mit Sojasauce würzen.

Sauce unter sanftem Rühren mit dem schmorenden Gemüse vermischen. Bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

Tofu-Einlage:

Tofuwürfel in 4 EL Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze goldgelb sautieren.

Tofu und Gemüse zusammengeben. Zwiebeln im restlichen Öl sautieren, bis sich ihr Duft richtig entfaltet hat. Vorsichtig unter den Eintopf heben.

Noch 10 min kochen bis alles Gemüse gar ist. Mit Koriander und Szechuan-Pfeffer garnieren.

Tofu mit Gemüse

Gemüse der Saison wie:

Kohlrabi

Paprikaschoten

Fenchel

Frühlingszwiebel

Milde hellgrüne Chilischoten

Zucchini

Möhren längs halbiert

250 g Tofu ungewürzt

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für DIE VINAIGRETTE

1 Chilischote

1 Schalotte

1 Bund Schnittlauch

200 ml Hühnerbrühe
2 El Reiswein
1 El Geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe

Die Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten schälen - und bei den Chilischoten die Kerne entfernen. Gemüse ungewürzt auf ein Dampfsieb legen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser 12-15 Minuten dämpfen. Dazu den Topf schließen und auf mittlere Hitze schalten.

Für die Vinaigrette alle Zutaten klitzeklein schneiden, in Olivenöl andünsten und mit Brühe, Reiswein und geröstetem Sesamöl ablöschen - etwas salzen.

Den Tofu in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun ausbraten (5-6 Minuten).

Nun die fertig gedämpften Gemüse auf eine Platte geben - Vinaigrette dazu gebratenen Tofu begeben und servieren.

Dazu schmeckt ein Riesling oder ein Winzersekt.

Benutzen Sie mindestens 4 Gemüsesorten.

Tofu mit Knoblauchsprossen GF

250 g Tofu
; Wasser
6 El Erdnussöl; Menge anpassen
3 Knoblauchsprossen
1 Chilischote
1 TI Fermentierte schwarze
- Bohnen
1 TI ; Salz
4 El Sojasauce
1 Spur ; Zucker
2 Tasse Brühe
2 TI Speisestärke
1 TI Sesamöl

Den Tofu in ca. 4x3x1 cm große Stücke schneiden. Die Knoblauchsprossen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischote fein hacken.

Den Tofu in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen, damit

er weicher wird und seinen säuerlichen Geschmack etwas verliert.

Das Erdnussöl im Wok nicht zu heiß erhitzen, die Tofustücke darin goldbraun anbraten. Aus dem Wok herausnehmen und beiseite stellen.

die Knoblauchsprossen, die Chilischote und die fermentierten schwarzen Bohnen im Wok in dem vom Tofu-Anbraten übriggebliebenen Öl anbraten.

Den Tofu, das Salz, die Sojasauce, den Zucker und die Brühe hinzugeben, umrühren und bei kleiner Temperatur knapp 5 Minuten köcheln lassen.

Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und in das Gericht rühren, um es anzudicken. Mit Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Tofu mit Paprikagemüse

- 400 g Tofu
- 500 g Paprikaschoten gemischt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Sezchuan Sauce
- Chinagewürz
- Vegeta

- 1 El Reiswein
- 2 El Sojasauce
- 2 El Hoisinsauce
- 1 El Sweet Chili Sauce

-- Christoph Kummetat- 21.09.95

Den Tofu in 3 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade überschütten; kalt stellen, am besten über Nacht. Öl im Wok erhitzen und die Tofu-Stücke braun in Öl ausbacken. Herausnehmen und warm stellen.

Die Knoblauchzehen hacken und in dem verbliebenen Öl leicht bräunen, die unteren Teile der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und braten. Den Paprika in Streifen schneiden, hinzufügen und mit etwas Vegeta würzen. Marinade und Sezchuansauce dazugeben und abschmecken. Den Tofu vorsichtig unterheben und mit dem gehackten oberen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tofu mit Spinat und Sesam

Zutaten :

800 g Blattspinat,
500 g Tofu,
Pflanzenöl,
3 EL geschälte Sesamsamen,
geriebener Ingwer,
Sojasauce,
Mehl.

Menge : 4 Portionen

Den geputzten Spinat in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen, und warm stellen. Tofu in Streifen schneiden, mit Küchenpapier gut trockentupfen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die Sesamsamen ohne Fett rösten, danach mit dem Ingwer zum Tofu geben und mit Sojasauce würzen. Mit dem Spinat zusammen anrichten.

Tofu Moussaka 3 Ei GF

4 klein Auberginen; a je 200 g
5 EL Olivenöl
500 g Kartoffeln
500 g Tofu mit Gemüse
-- oder mit Kräutern
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Bouillon
2 EL Tomatenpüree

GUSS

200 ml Natur-Joghurt

3 Eier
; Salz

Auberginen in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen. Dann gut abtropfen lassen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, mit wenig Salz würzen. In wenig heißem Öl ein paar Minuten braten, die Pfanne zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, im restliche Öl dünsten, mit der Bouillon ablöschen und aufkochen. Tomatenpüree beifügen, unter

Rühren kochen lassen, bis es sich aufgelöst hat.

Tofu in Würfel schneiden. Mit Kartoffeln und Auberginen in eine Gratinform füllen, Zwiebel-Bouillon-Gemisch darunter ziehen, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten garen.

Zutaten für den Guss verrühren, über das Moussaka gießen und 10 Minuten goldbraun überbacken.

Tofu Nussburger GF

400 g Tofu
100 g Walnüsse; ganz fein-- gerieben
100 g Sellerie; fein gerieben
1 Knoblauchzehe; gepresst
Majoran
1 Prise Curry
1 Prise Meersalz
1 1/2 El Sojasauce
Maiskeimöl; zum Braten

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Die übrigen Zutaten, außer dem Öl, beifügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse kneten.

Das Öl in der Bratpfanne erwärmen und mit einem kleinen Portionierlöffel von der Tofumasse Kugeln abstechen und hineinsetzen. Mit einer Gabel ganz flach drücken und die Plätzchen beidseitig goldbraun braten.

Im Sandwich mit Chilisauce oder zusammen mit Teigwaren oder Getreide und Gemüse genießen.

Tofu Pfanne GF

4 Personen

200 Gramm Räuchertofu
1 Zitrone
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Handvoll Shitake Pilze
1 Handvoll Sojasprossen

- 50 Gramm Kokosraspel
- 1 Frische Mango oder 1/2 Ananas
- 2 Tassen Vollkornreis, gekocht
- 2-3 Essl. Sojasauce
- 150 ml Gemüsebrühe
- Curry
- 1 Teel. Kurkuma
- 1 Teel. Curry
- Pfeffer und Natur- oder Meersalz
- 1 Essl. Essig
- 1 Essl. Honig oder Mangosauce

(1) Tofu mit dem Gemüse andünsten. Mit Gemüsebrühe und dem Saft einer halben Zitrone etwa 15 Min. köcheln lassen. (2) Den Reis nach Vorschrift zubereiten. (3) In der Zwischenzeit das Obst schneiden und mit den Kokosraspeln zu dem Gemüse geben. Zum Schluss mit den Gewürzen, der Currysauce, dem Essig und dem Honig oder der Mangosauce abschmecken. Nochmals ca. 10 Minuten dünsten und anschließend den fertigen Reis unter das Gericht mischen.

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Pro Portion: kJ: 1512, kcal: 360, E: 17 g, F: 16 g, KH: 36 g, Ba:

8,5 g, Chol: 0.95 mg

Ursula Schikora Erfasst *RK* 07.01.2005 von mamje

Tofu Pizza

4 Personen

Für DEN TEIG

- 375 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/8 l Lauwarmes Wasser
- 1/8 l Öl
- Vollmeersalz

Für DEN BELAG

- 1 Gemüsezwiebel (200 g)
- 3 Rote Paprikaschoten
- 2 El Öl

Vollmeersalz
Pfeffer
250 g Geräucherter Tofu ("Sojabohnenquark")
160 g Bio-Tofu-Paste mit Tomate
250 g Geraspelter Emmentaler Käse

Teigzutaten verkneten. Zirka 1 1/2 Stunden gehen lassen. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten, würzen. Tofu würfeln. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit der Tofu- Paste bestreichen, Gemüse und Tofustücke darauf verteilen. Würzen und mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Nach Wunsch mit Oregano garnieren.

Pro Person ca. 1140 kcal (4790 kJ) Zubereitungszeit: 2 1/2 Stunden

Tofu Rezepte

Tofu Grundrezept

Zutaten :

ca. 2 l frisch zubereiteter Sojamilch,
1 1/2 TL Nigari (Gerinnungsmittel, fragen Sie im Naturkostladen danach)

Bereiten Sie zuerst frische Sojamilch zu. Lassen Sie die heiße Milch kurz abkühlen. Lösen Sie 1 1/2 TL Nigari in einer halben Tasse Wasser auf und gießen es in die Milch. Rühren Sie vorsichtig um. Nach 15 Minuten können Sie die Flüssigkeit vorsichtig durch ein Sieb ,das mit einem Tuch ausgelegt ist , abgießen. Den Sojabohnenquark gut abtropfen lassen und restliche Flüssigkeit auspressen.

Tofu Sandwich

Zutaten :

1 Block Tofu,
1 Zwiebel,
1 große Möhre,
1 kleine Paprikaschote,
1 Sellerieknolle,
2 Knoblauchzehen,
8 Scheiben Weißbrot,
Barbecue Sauce,
1 EL Zitronensaft,
1 EL Olivenöl,

Salz, Pfeffer, Oregano

Das Gemüse in Würfel schneiden und den Tofu in 4 Scheiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Die Barbecue Sauce, Zitronensaft und die Gewürze hinzufügen. Der Tofu kann im Ofen erwärmt oder kurz in der Pfanne angebraten werden. Legen Sie zwischen die Brotscheiben den Tofu und verteilen darauf das Gemüse.

Tofu Tomaten Aufstrich GF

250 g Tofu
2 El Distelöl-- alternativ: Olivenöl
3 El Tomatenmark
1 sm Zwiebel; fein gewürfelt
1 Bund Schnittlauch; in Ringe
1 TI Delikatesspaprika
; Salz
; Pfeffer
Oregano

Den Tofu zusammen mit dem Öl, der Knoblauchzehe und dem Tomatenmark cremig mixen. Zwiebel und Schnittlauch dazugeben, mit Paprika, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und zum Durchziehen an einen kühlen Ort stellen.

Gut verschlossen hält sich der Aufstrich im Kühlschrank 5 Tage.

Tofu Zucchini Auflauf GF

Zutaten :
250 g Tofu,
750 g Zucchini,
100 g geriebener Greyerzer Käse,
250 g Fleischtomaten,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Petersilie,
4 Zweige Thymian
125 g Sahne,
1 EL Sesamsamen,
Salz,
weißer Pfeffer,
Butter

Menge : 2-3 Portionen

Die Zwiebel, den Knoblauch , sowie die Petersilie fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Den Tofu mit einer Gabel zerkleinern. Alle diese Zutaten mit etwa zwei Drittel des Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Die Sesamsamen darin unter ständigem Rühren anrösten. Die Zucchini in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine ofenfeste Form mit Zucchinischeiben auslegen. Darauf eine Schicht Tofu und wieder eine Schicht Zucchini verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und als oberste Schicht verteilen. Den restlichen Käse und den Sesam darüber streuen. Die Form in den Backofen (Mitte) stellen. Etwa 40 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Tofu, gebratener mit Paprikagemüse GF

4 Personen

400 g Tofu ("Sojabohnenquark")
8 El Sojasoße
2 Knoblauchzehen
750 g Paprikaschoten
30 g Butter / Margarine oder Margarine
4 El Wasser
2 El Balsamessig
Salz
Pfeffer
4 El Öl
1 Bund Basilikum

1. Tofu in Scheiben schneiden. Sojasoße und zerdrückten Knoblauch verrühren, darüber geben. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen (marinieren).

2. Paprikawürfel im heißen Fett andünsten. Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Essig zufügen, würzen.

3. Tofu im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Gehacktes Basilikum zum Gemüse geben, abschmecken. Dazu: Butter / Margarinekartoffeln.

Tofuburger

Zutaten :

400 g Tofu,
Sojamilch,
1 Möhre,
1 kleine Sellerieknolle,
1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer Curry,
Mehl,
Sesam,
Öl

Menge : 4 Portionen

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken, etwas Sojamilch dazugeben. Möhre, Sellerieknolle und Knoblauchzehe sehr fein reiben, mit dem Tofu vermischen und abschmecken. Etwas Mehl dazugeben und rühren bis ein gut zu formender Teig entsteht. Ist der Teig zu fest bzw. zu flüssig mehr Mehl bzw. Milch einrühren. Aus dem Teig nun flache Burger formen, Sesam darüber streuen und in heißem Öl von beiden Seiten braten. Schmeckt gut mit Reis.

Tofuburger, Grundrezept

500 g Tofu
50 g Karotten
50 g Sellerie
4 Frische Champignons
50 g Zwiebeln
4 El Feine Haferflocken
1 El Sojasauce
Meersalz
; Kräuter oder Gewürze
; nach Belieben
Öl; zum Braten

Scheuen Sie sich nicht, dieses Grundrezept nach Gutdünken und vorhandenen Zutaten abzuändern. Knoblauch, feingehackte frische Kräuter, Curry, Chili oder Sambal Ölek zum Beispiel geben diesen Plätzchen zusätzlichen Pfiff.

Karotten, Sellerie und Champignons fein reiben. Die Zwiebel fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich durchkneten.

Wenig Öl in die Bratpfanne geben. Mit dem Portionierlöffel Kugeln

von der Masse abstechen, hineinsetzen und mit einer Gabel flach drücken. Beidseitig goldbraun braten.

Mit Zwiebelringen, Salatblättern, Kresse, Tomatenscheiben, Senf, Ketchup oder Chilisauce in ein Vollkornbrötchen eingeklemmt servieren.

Tofucreme Sojacreme GF

Beide Cremesorten passen gut zu Kuchen. Sie sind dem Geschmack von Schlagsahne nachempfunden.

Dazu

1 Tasse zerkrümelten Tofu,
4 El Öl,
1/4 Tasse Rohrzucker,
1 TI Vanille,
1/8 TI Salz,
1/8 TI Zitronensaft (nach Wunsch) und - bei Bedarf -
2 El Sojamilch in der angegebenen Reihenfolge in der
Rührmaschine verrühren und abschließend soviel Sojamilch zugeben
wie nötig ist, um eine dicke Creme zu erhalten.

Für die süße Sojacreme

1/4 Tasse Sojamilch und
1/4 Tasse Öl in
einer Rührmaschine auf schnellster Stufe verrühren und dann
langsam
1/4 Tasse Öl hinzugießen. Dann
1 El Rohrzucker,
1 Prise Salz und
1/8 TI Vanille zugeben.

Für die Sojacreme zum Verfeinern von Gerichten die Vanille weglassen.

Tofugeschnetzeltes GF

mit Kefen an Ingwersauce

1 Schalotte; fein gehackt
1 Nussgroßes Stück Ingwer -- in feine Scheibchen
250 g Tofu; in Stäbchen
1 TI Maisstärke
2 dl Gemüsebouillon

1 El Sonnenblumenöl
400 g Kefen; (Zuckererbsen) -- tiefgekühlt
Zitronensaft
Sojasauce
; Pfeffer
Schnittlauch

Maisstärke in der Bouillon auflösen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erwärmen, Schalotte, Ingwer und Tofu darin leicht anbraten. Die gefrorenen Kefen beifügen und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch mit der Schere direkt darüber schneiden.

Dazu: Vollreis, mit Zitronenraspeln vermischt.

[Tofugeschnetzeltes mit Kefen an Ingwersauce](#)

1 Schalotte; Fein gehackt
1 Nussgroßes Stück Ingwer in feine Scheibchen
250 g Tofu; in Stäbchen
1 Tl Maisstärke
2 dl Gemüsebouillon
1 El Sonnenblumenöl
400 g Kefen; Zuckererbsen tiefgekühlt
Zitronensaft
Sojasauce
Pfeffer
Schnittlauch

Maisstärke in der Bouillon auflösen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erwärmen, Schalotte, Ingwer und Tofu darin leicht anbraten. Die gefrorenen Kefen beifügen und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch mit der Schere direkt darüber schneiden.

Dazu: Vollreis, mit Zitronenraspel vermischt.

Tofulaibchen mit Reis, Wurzelcreme und Gewürzbirnen

4 Portionen

TOFULAIBCHEN

200 g Tofu
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
2 TI Salz
1 El Petersilie; gehackt
50 g Lauch; gehackt

BECHAMELSAUCE

20 g Weizenvollmehl
1/8 l Milch
Salz
Cayennepfeffer

WURZELCREMESAUCE

50 g Lauch
100 g Karotten
50 g Sellerie
20 g Butter / Margarine
Paprikapulver
1 El Weizenvollmehl
1/4 l Gemüsefond
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
Salz und Pfeffer
1/8 l Creme fraiche

GEWÜRZBIRNEN

100 g Birnen
20 g Butter / Margarine
1 El Birnendicksaft
1 TI Apfelessig
Ingwerpulver
1 Gewürznelke; gestoßen
1 El Birnenbrand

BEILAGEN

100 g Naturreis

ANRICHTEN

80 g Karotten; in Juliane- geschnitten
Gartenkresse

ZUBEREITEN:

Tofulaibchen:

Den ausgepressten Tofu faschieren oder durch ein grobes Sieb drücken. Knoblauch, Petersilie und Lauch dazugeben und salzen. Für die Bechamelsauce das Weizenvollmehl trocken rösten. Mit Milch aufgießen, aufkochen lassen und glatt rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Tofu mit der Bechamelsauce gut verkneten. Das Ganze zu einer Rolle formen, in acht Portionen teilen und zu eineinhalb Zentimeter dicken Laibchen formen. (Falls das mit der Rolle nicht klappt die Masse so wie Reibekuchen formen in Mehl wälzen und braten). Die Laibchen in Mehl wenden und auf beiden Seiten zirka fünf Minuten braten.

Wurzelcremesauce:

Lauch, Karotten und Sellerie blättrig schneiden und in Butter / Margarine anschwitzen. Etwas praktizieren, mit Mehl stauben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Zirka 15 Minuten kochen lassen und anschließend mit der Creme fraiche mixen (pürieren).

Gewürzbirnen:

Die Birnen halbieren und entkernen. In dünne Spalten schneiden und in Butter / Margarine anschwitzen. Birnendicksaft und Apfelessig beifügen. Mit Ingwer und Gewürznelke abschmecken, Kurz reduzieren lassen und mit Birnenbrand flambieren.

Anrichten:

Die Wurzelcremesauce auf Teller gießen, je zwei Tofulaibchen darauf anrichten und mit Naturreis und Gewürzbirnen servieren. Mit Karottenstreifen und Gartenkresse garnieren.

Tofupfanne GF

- 300 g Tofu
- 1 El Olivenöl oder Distelöl
- 1/2 TI Kräutersalz
- 1/2 TI Delikata
- 1 Bund Schnittlauch

Diese Tofupfanne ist in Zubereitung, Verwendung, Geschmack und Aussehen dem bekannten Rührei gleich. Für Veganer oder streng vegetarisch Lebende also eine Methode, den guten Geschmack des Rühreis nicht zu missen.

Zuerst wird der Tofu mit einer Gabel in einem Suppenteller zerdrückt. Nebenbei die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Jetzt wird der Tofu ins Fett geschüttet und bei hoher Hitze knappe 5 Minuten gerührt, bis die Flüssigkeit, die sich bildet, verdampft ist. Nun mit Salz und Delikata bestreuen, gut durchrühren und den feingeschnittenen Schnittlauch unter das Essen mischen. Der ganze Spaß ist in maximal 10 Minuten fertig.

Tofupfanne I GF

Zutaten :

- 250 g Tofu,
- 2-3 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten,
- 4 Tomaten, in Würfel geschnitten,
- 250 g Champignons,
- Öl,
- 1 Zwiebel, gewürfelt,
- Salz, Rosenpaprika,
- 100-150 g Crème- fraiche Ersatz auf Pflanzenbasis

Menge : 3 Portionen

Tofu in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin anbraten, dann Zwiebel, Paprika, Tomaten und Champignons dazugeben. Mit Salz und Paprika würzen, bei mittlerer Hitze kochen. Abschließend Crème- fraiche unterheben. Gut dazu passt Reis.

Vollkornnudelpfanne-Tofu

250	Gramm Tofu natur
4	Essl. Sojasauce
	Pfeffer aus der Mühle
	Etwas ChilisaUCE
2	Essl. Würz-Hefeflocken
180	Gramm Vollkornnudeln
	Jodsalz
1	Teel. Sonnenblumenkernöl für das Nudelwasser
2	Karotten
80	Gramm Kaiserschoten
80	Gramm Champignons
50	Gramm Körnermais
50	Gramm Erbsen
500	ml Wasser
1	Teel. Hefe-Gemüsebrühe (Paste)
1	Essl. Sonnenblumenkernöl
	Currypulver

Schritt 1: Den Tofu in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Pfeffer aus der Mühle, etwas ChilisaUCE und den Würz-Hefeflocken marinieren. Inzwischen die Vollkornnudeln in Salzwasser mit etwas Sonnenblumenkernöl bissfest garen. In ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt 2: Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Kaiserschoten waschen, oben und unten abschneiden und wenn nötig, die Fäden ziehen. Die Champignons mit Küchenkrepp abreiben. Das Gemüse mit den Champignons, den Maiskörnern und den Erbsen in Hefe-Gemüsebrühe vorgaren.

Schritt 3: Sonnenblumenkernöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse und den Tofu darin anbraten. Die gekochten Vollkornnudeln dazu geben und das Gericht mit Sojasauce, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Curry abschmecken.

Schritt 4: Die Nudelpfanne auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Vollkornpenne mit Tofu GF

4 Portionen

- 300 g Vollkorn-Penne
- 1 El Olivenöl
- 2 l Gemüsebouillon
- 400 g Pelati; aus dem Glas
- 1 Tl Birnendicksaft oder Akazienhonig
- 3 Basilikumblätter
- 10 g Eingesottene Butter
- 100 g Karotten
- 50 g Blumenkohl
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Zwiebel; gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Räuchertofu
- Kräutersalz
- ; Pfeffer
- 1 Peperoncini
- 4 ds Tamari

Es muss nicht immer Speck sein: Gemüse wie Bohnen, Spinat, Lattich, Schwarzwurzeln etc., die man gerne mit gebratenen Speckwürfelchen anrichtet schmecken ebenso köstlich mit Räuchertofu.

Der Räuchertofu wird in feine Würfel geschnitten, zusammen mit gehackten Zwiebeln in wenig Olivenöl gebraten und unter Gemüse gemischt. Das Gemüse erhält so den Geschmack nach Geräuchertem, ohne zusätzliches tierisches Fett und Eiweiß.

Die Vollkorn-Makkaroni in der kochenden Gemüsebouillon mit dem Olivenöl al dente kochen, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Pelati mit dem Stabmixer zerkleinern. Zusammen mit dem Basilikum in einer Pfanne aufkochen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit Birnendicksaft abschmecken. (Birnendicksaft nimmt der Tomate etwas von der Säure.) Die fertige Tomatensauce auf die Seite stellen.

Die Karotten schälen und in feinste Julienne reiben oder schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen rüsten und den Petersilien von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den Tofu in Zentimeter große Würfel schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mit Sautieren. Mit der Tomatensauce ablöschen und die gekochten Makkaroni darin erwärmen. Mit Peperoncini, Tamari und Kräutersalz abschmecken. Eventuell mit etwas geschlagenem Rahm verfeinern und gleichzeitig aufhellen.

Wildkräutersalat mit Tofu

200 g Tofu
1 El Speisestärke
1 El Öl
2 El Zitronensaft
; Jodsalz
; Pfeffer
150 g Sojasprossen, frisch
100 g Löwenzahn
50 g Sauerampfer
150 g Lollo Rosso
3 El Estragonblätter, gehackt
1 El Obstessig
2 El Öl
1 TI Honig
; Jodsalz
; Pfeffer

150 g Naturjoghurt, fettarm
1 TI Senf
1 TI Honig
1 1/2 El Obstessig

Tofu würfeln und in Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel rundherum braten. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Sojasprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Löwenzahn, Sauerampfer und Lollo Rosso waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit den Sprossen in einer Schüssel mischen.

Aus Obstessig, Öl, Honig, Jodsalz und Pfeffer eine Marinade rühren, über den Salat träufeln.

Für die Joghurtsauce die restlichen Zutaten verrühren. Mit den Tofuwürfeln auf den Salat verteilen. Mit Estragonblättern bestreuen.

Tipp :

Statt Löwenzahn und Sauerampfer können Sie auch Blattsalate (z.B. Frisee, Romana, Kopfsalat) verwenden.

Eine Portion enthält etwa 163 Kilokalorien, 8 g Eiweiß, 10 g Fett

und 12 g Kohlenhydrate.

Yoko Geri (Karotte und Rettich)

GEMÜSE

50 g Karotten
50 g Rettich
1/2 Lauchzwiebel

Außerdem

125 g Tofu
Sesamöl
1/2 Geschälte Mango (Dose)
2 TI Curried Fruit Chutney
-- z.B. von Sharwood's

Den Tofu würfeln. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den Wok geben, den Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten.

Den Rettich, die Karotten und in die Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Dem Rettich und den Karotten Sharwood's Chutney unterrühren und in eine Schale geben. Den Tofu auf das Gemüse legen und mit den Lauchzwiebeln und den Mangostreifen garnieren und servieren.

Yoko Geri (Karotte und Rettich)

GEMÜSE

50 g Karotten
50 g Rettich
1/2 Lauchzwiebel

Außerdem

125 g Tofu
Sesamöl
1/2 Geschälte Mango (Dose ?)
2 TI Curried Fruit Chutney
-- z.B. von Sharwood's

Den Tofu würfeln. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den Wok geben, den Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten.

Den Rettich, die Karotten und in die Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Dem Rettich und den Karotten Sharwood's Chutney unterrühren und in eine Schale geben. Den Tofu auf das Gemüse legen und mit den Lauchzwiebeln und den Mangostreifen garnieren und servieren.

Yoko Geri (Karotte und Rettich)

GEMÜSE

50 g Karotten
50 g Rettich
1/2 Lauchzwiebel

Außerdem

125 g Tofu
Sesamöl
1/2 Geschälte Mango (Dose ?)
2 TI Curried Fruit Chutney
-- z.B. von Sharwood's

Den Tofu würfeln. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den Wok geben, den Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten.

Den Rettich, die Karotten und in die Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Dem Rettich und den Karotten Sharwood's Chutney unterrühren und in eine Schale geben. Den Tofu auf das Gemüse legen und mit den Lauchzwiebeln und den Mangostreifen garnieren und servieren.

Zucchini Salat mit mariniertem Tofu

75 ml Gemüsebrühe
2 TI scharfer Senf
3 El Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer
4 El Maiskeimöl
250 g Tofu

300 g Zucchini
200 g Tomaten
1 Bd. Schnittlauch
1 Handvoll Brunnenkresse oder
1 Pk. Gartenkresse

Für die Marinade die Gemüsebrühe mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und dem Öl in einer Schüssel verrühren.

Den Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden, mit der Marinade vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde marinieren.

Für den Salat die Zucchini und die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Zucchini von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und grob raspeln. Die Tomaten würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Brunnenkresse waschen oder die Gartenkresse vom Beet abschneiden. Alle diese Zutaten auf Tellern verteilen und mit Salz würzen. Die Tofuwürfel über den Salat verteilen.

Dazu passt Vollkornbrot.

Soja Vegetarisch

Ananas Eis

4 Portionen

250 g Ananas; zerkleinert
500 ml Sojamilch
2 El Öl
125 g Rohrzucker
1/4 TI Vanille
1 Prise ; Salz

Die Früchte mit der Hälfte der Sojamilch und des Öls und den übrigen Zutaten vermischen. Wenn die Masse glatt ist, den Rest der Milch und das übrige Öl hinzugeben. Dann die Creme in die Eismaschine geben.

Cashew Reis Laib

250 g Cashewnüsse
80 ml Sojamilch
375 ml; Wasser

2 lg Zwiebeln
4 Scheibe Vollkornbrot
4 c Reis; gekocht
1 El Gemüsebrühe; (gekörnte)
1 El Flüssigwürze
2 El Petersilie
1/2 TI Thymian
1/2 TI Basilikum
1/4 TI Salbei

Die Nüsse in der Küchenmaschine mahlen, ebenso die Brotscheiben.
Zwiebeln würfeln, Petersilie hacken. Alle Zutaten mischen.

Die Masse in eine gefettete Form geben. Bei 200-220 Grad 1 Std. backen.
Falls der Laib oben zu braun wird, nach 1/2 Std. mit Alufolie abdecken.

Zu dem Laib eignet sich besonders gut: Feines Gemüse, zum Beispiel Erbsen und Möhren, Bohnen mit Möhren und Kohlrabi, Blumenkohl, Zucchini oder Auberginen und Salat.

Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei

Tortillas

150 g Kichererbsenmehl
300 ml Milch

2 Eier

Salz, Pfeffer
Öl zum Braten
Chili

100 g Azukibohnen
100 g Soja- Hack
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Dunkle Sojasauce
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
2 Rote große Chili
150 g Tofu; fest
2 Tomaten

2 TL Kreuzkümmel
Salz, Cayenne
Garnitur

Eisbergsalat
Sauerrahm
Chilipuder

Zubereitung:

Kichererbsenmehl mit Milch und den Eiern, glattrühren. Wie Crepes abbacken. Azukibohnen am Vortag in Wasser einweichen. 35 Minuten in Wasser kochen, bis sie weich sind. Das Soja ? Hack mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Während dessen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Mit der Hälfte des Olivenöls anbraten und zusammen mit der Sojasauce zum Soja- Hack geben.

Restliches Olivenöl erhitzen, geschälte, entkernte, grob gewürfelte Paprika und die entkernten, fein gewürfelten Chilis darin anbraten. Den grob gewürfelte festen Tofu zufügen und mit anbraten. Tomaten auch grob würfeln und zufügen. Das gequollene Tofu - Hack und die Azukibohnen zufügen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Salzen und mit Kreuzkümmel abschmecken. Nach Belieben mit Cayenne nachschmecken.

Tortillas mit dem Chili füllen. In grobe Streifen geschnittener Salat mit Sauerrahm in die Tortilla geben und mit Chili würzen.

Curryreis mit frischen Sojasprossen

200 g Reis
1 El Butter
1 Tl Curry-Pulver
100 g Sojasprossen, frisch

Den Reis nach Vorschrift kochen und das Curry-Pulver hinzufügen. Zum Schluss die Sojasprossen hinzufügen und kurz mitziehen lassen. Eignet sich als Beilage zu dem Spinatrezept.

Gefüllte Avocado GF

1 Avocado
1 1 Zitrone

; bzw. 2 EL Zitronensaft
100 g Sojanese
; mit frischen Kräutern
; alternativ 50 g Sojanese
; + 50 g Kräutersauce nach
; Mayonnaiseart
50 g Sojasahne
3 Kapern
30 g Veganer Aufschnitt
; oder Tofu gewürfelt

1 TL Salz
1/2 EL Pfeffer
1 TL Dill
1 Prise Minze
1 TL Räuchersalz

Zuerst den Aufschnitt in feine Streifen schneiden und ihn (bzw. den Tofu) leicht anbraten. Mit dem Räuchersalz würzen.

Sojanese mit der Sahne verrühren, die Kapern zerkleinern, und alles zusammen vermischen. Die Avocados längs halbieren, den Kern entfernen und beide Hälften flott mit dem Saft der Zitrone einpinseln. Die Masse auf die beiden Hälften verteilen und kühl stellen.

Sojanese: vegane Mayonnaise-Variante. Bioladen oder Reformhaus

Gemüse aus Karotten und Sojasprossen GF

800 g Karotten (gewaschen, geschält und geraffelt
Saft 1 Zitrone,
2 El Butter,
2 El Zucker,
1/2 l Hühnerbrühe,
6 Hand voll Sojasprossen,
1 El Petersilie (gehackt)

Zucker in Butter leicht karamellisieren, Karotten darin wenden, mit Zitronensaft abschmecken und mit der Brühe auffüllen. 30 Minuten köcheln lassen. Sprossen dazugeben und weitere 5 Minuten dämpfen. Mit Petersilie bestreuen.

Gemüse in Kokosmilch GF

150 g Kokosflocken
1 Ei ; davon abnehmen
1/4 l Sojamilch
1 sm Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Möhren
1 Bleichselleriestange
1 Zucchini
100 g Champignons
1/2 Ei Zitronensaft
100 g Mungobohnensproßen
1/2 Rote Pfefferschote; frisch
2 Ei Sonnenblumenöl
1 Ei Weißwein
-Salz
;Pfeffer weiß
1 Ei Petersilie; gehackt

Von den Kokosflocken die angegebene Menge abnehmen, den Rest mit der Sojamilch einmal aufkochen, dann zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Möhren und den Zucchini in dünne Stifte schneiden, die Sellerie in dünne Streifen schneiden. Die Pfefferschote halbieren und die Kerne und die Trennwände entfernen. Die Kokosflocken mit der Sojamilch durch ein Küchentuch gießen, die Kokosflocken gründlich ausdrücken.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe im Öl glasig dünsten. Die Möhren und den Sellerie zugeben und etwa 1 Minute andünsten. Dann die Zucchini- und die Champignons zufügen und solange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Sprossen und die Pfefferschote zugeben, die Kokosmilch und den Weißwein angießen und bei schwacher Hitze 4 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfefferschote herausnehmen und das Gemüse mit Petersilie und den restlichen Kokosflocken bestreut servieren.

Gemüsekuchen mit Sojakeimlingen GF

300 g Mehl
1/2 TI Salz
1 Prise Zucker
20 g Hefe
1/8 l ; Wasser
2 Ei Öl
1 Stange Lauch
200 g Sojakeimlinge
1 lg Rote Paprikaschote

200 g Saure Sahne
-Salz, Pfeffer
Oregano
Thymian
200 g Edamer

Mehl in eine Schüssel geben, zerbröselte Hefe, Zucker und Salz in die Vertiefung geben. Lauwarmes Wasser zugießen und mit den Zutaten verrühren. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Öl zufügen, kneten, bis ein glatter Teig entsteht, der auf einem gefetteten Blech ausgerollt wird. Weitere 20 Min. gehen lassen.

Lauch putzen, waschen, Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, beides in Scheiben schneiden.

Lauch, Sojakeimlinge und Paprika auf dem Teig verteilen. Sahne mit Gewürzen verrühren, gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Mit dem geriebenen Edamer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 o C 30 Minuten backen.

Das Rezept enthält: 3386 kcal/14169 kJ

Eiweiß: 178 g, Fett: 143 g, Kohlenhydrate: 305 g

[Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 1 von 3](#)

Sojamilch
Sojagurt
Sojagurtkäse
Sojanaise

* [Sojamilch](#) *

Sojamilch wird in der veganen Küche anstatt Kuhmilch verwendet. Sie ist etwas dünner als diese, schmeckt leicht rauchig und ihr Geschmack liegt nicht allen. Beim Backen und Verfeinern von Saucen jedoch ist der Unterschied nicht zu merken und ein Sojamilchshake aus

Früchten und Ahornsirup schmeckt einfach köstlich. Sojamilch gibt es in Reformhäusern, Bioläden und sogar in manchen Großmärkten. Es ist aber auch nicht schwer, sie selbst herzustellen:

Dazu werden die Sojabohnen in der doppelten Menge Wasser über Nacht

im Kühlschrank eingeweicht (8-10 Std.).

Danach 1 Tasse der aufgeweichten Bohnen mit 2 1/2 Tassen heißem Wasser durch den Mixer zu einem feinen Brei vermischen. Anschließend mit 13 Tassen kochendem Wasser in einen Topf geben.

Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Dabei umrühren, sodass nichts anbrennt oder überkocht.

Anschließend ein Sieb mit einem dünnen Baumwolltuch auslegen und über einen großen Topf hängen. Die Sojamilch durch das Sieb gießen. Anschließend die restliche Flüssigkeit aus dem verbleibendem Pulp im Tuch herauspressen.

Beachten! Verwendung vom verbleibendem Sojapulp: siehe unter Sojawürstchen.

* Sojagurt *

Aus Sojamilch kann problemlos Soja-Joghurt hergestellt werden. Das nötige Ferment gibt es (extra für Sojamilch) im Reformhaus. Die Packungsbeilage beschreibt, wie der Sojagurt hergestellt wird. Aus bereits vorhandenem Sojagurt kann weiterer Sojagurt hergestellt werden:

Dazu wird Sojamilch zum Kochen gebracht und anschließend 30 Sekunden lang und unter ständigem Rühren weiter auf der Platte gehalten. Dann in sterile Gläser füllen und auf 40 Grad abkühlen lassen. Pro Liter 2 El Sojagurt zugeben und 2-6 Stunden bei 40 Grad keimen lassen.

Der Sojagurt ist fertig, wenn er sich leicht und sauber von den Seiten des Glases löst.

Tipp: Ein dickerer Sojagurt entsteht, wenn bei der Herstellung der Sojamilch weniger Wasser, bzw. mehr Bohnen verwendet wird.

Viel weniger aufwendig ist es, Sojamilch in Gläsern offen in den Kühlschrank zu stellen. Nach einigen Tagen wird die Sojamilch dick und bester Sojagurt (und gleichzeitig eine Starterkultur für weiteren Sojagurt) ist entstanden.

* Sojagurtkäse *

Sojagurtkäse ist die Grundlage für saure Sojacreme, für Käsekuchen und Tunken. Dazu wird ein Klumpen frischer Sojagurt in ein Nylon- oder Baumwolltuch gefüllt, das Tuch an den Zipfeln

zusammengebunden und über dem Spülbecken oder einem Topf ein paar Stunden aufgehängt.

Wenn der Sojagurt dabei nicht richtig klumpt und dick wird, sollte er ein wenig erwärmt werden. Die Hitze trägt dazu bei, dass er intensiver klumpt.

* Sojanaise *

Sojanaise, die vegane Mayonnaise, lässt sich schnell und einfach zubereiten:

Einfach den Saft von 1 Zitrone, 125 ml Sojamilch, 1 El Sojasauce mixen und dabei nach und nach 6 El Olivenöl zugeben, bis die Mischung dick wird. In ein Glas abfüllen und kühl stellen. Es hält sich Tage.

[Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 2 von 3, /Sojawurst](#)

4 c Sojapulpe; siehe Teil 1
2 c Weizen-Vollkornmehl
1 c Weizenkeime
3/4 c Öl
1 1/4 c Sojamilch
1 c Speisehefeflocken
1 1/2 TI Fenchelsamen
1 TI Schwarzer Pfeffer
1/4 c Sojasauce
3 TI Oregano
2 TI Salz
1/8 TI Cayenne
2 El Rohrzucker
2 El Knoblauchpulver
2 El Senf
2 TI Nelkenpfeffer

[Sojawurstchen *](#)

Aus dem bei der Sojamilchgewinnung im Tuch verbleibenden Pulp kann Sojawurst hergestellt werden.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Eine feuerfeste Schüssel einfetten, die Mischung hineinfüllen und mit Alufolie zudecken.

1 1/2 Stunde lang in einem zugedeckten Topf auf einem Gestell über siedendem Wasser dämpfen. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und braten.

[Kurzinfos über Sojaprodukte, Teil 3 von 3](#)

Tofu

Saure Tofucreme

Sojagurt-Sauercrème

Tofucreme/Sojacreme

[Tofu *](#)

Tofu ist gerade in der asiatischen Küche sehr beliebt. Er muss nur richtig zubereitet werden, sonst schmeckt er nach nichts. Tofu ist in Reformhäusern, Bioläden und vielen Großmärkten erhältlich. Es ist aber auch nicht schwierig, ihn selbst herzustellen:

Dazu muss Sojamilch hergestellt werden, nur die Anteile von Wasser und Sojabohnen müssen im Verhältnis 3:1 umgeändert werden. Wenn die Sojamilch fertig, aber noch heiß ist, wird das Bindemittel hergestellt.

Es wird 1 Tasse Wasser mit 1 1/2-2 TL Nigari (Nigari wird aus Meersalz hergestellt, dem Natrium und Wasser entzogen wird) oder 1/4 Tasse Essig oder Zitronensaft vermischt. Mit Nigari wird der Tofu fester und feiner als mit Essig bzw. Zitronensaft. Die Hälfte des Bindemittels langsam zur heißen Sojamilch (ca. 85 Grad) geben, mit einem Holzlöffel ständig rühren und das Bindemittel verteilen. Dann wieder etwas Bindemittel (1/4 Tasse) zugeben und bei zugedecktem Topf 5 Minuten ruhig stehen lassen.

Wenn die Sojamilch immer noch milchig aussieht, die oberen Zentimeter bewegen, um die Klumpenbildung anzuregen. Dann das restliche Bindemittel zugeben, wenn es nötig ist. Wieder einige Minuten ruhen lassen.

Das Ergebnis sollen große, weiße Klumpen sein, die in einer klaren, gelben Flüssigkeit schwimmen. Je nach Bohnensorte und Gerinnungsmittel muss noch weiteres Bindemittel zugegeben werden. Mit etwas Probieren wird es mit mal zu mal besser.

Ein Sieb mit einem Nylontrikot-Tuch auskleiden und in die Molke hängen, dass es sich mit der Flüssigkeit füllt. Den größten Teil der Molke aus dem Topf schöpfen, so dass sich die Klumpen zu einem schönen, festen Tofu zusammensetzen. Dann die Klumpen in das Sieb legen und einen kleinen Teller mit einem schweren Gewicht drauflegen. Den Tofu 20 bis 30 Minuten pressen, dann auf den Teller kippen und das Tuch abziehen.

Gelagert wird der Tofu in einem Behälter mit kaltem Wasser in Kühlschrank.

Saure Tofucreme *

Saure Tofucreme ist dem Geschmack von Sauerrahm nachempfunden. Dazu

werden 1 Tasse zerkrümelter Tofu, 3 El Öl, 3 El und 1 Tl Essig, 1 Tl Rohrzucker und 1/8 Tl Salz nacheinander in einer Rührmaschine glattgerührt und je nach Bedarf Sojamilch zugegeben, wenn eine flüssigere Creme gebraucht wird (etwa für die Verfeinerung von Suppen).

Besonders köstlich ist * Sojagurt-Sauercrème *.

Dazu 1 Tasse feuchten Sojagurtkäse mit 2 El Öl, 4 Tl Essig, 1 1/2 Tl Zucker und 1/4 Tl Salz nacheinander vermengen.

Tofucreme/Sojacreme *

Beide Cremesorten passen gut zu Kuchen. Sie sind dem Geschmack von Schlagsahne nachempfunden.

Dazu 1 Tasse zerkrümelten Tofu, 4 El Öl, 1/4 Tasse Rohrzucker, 1 Tl Vanille, 1/8 Tl Salz, 1/8 Tl Zitronensaft (nach Wunsch) und - bei Bedarf - 2 El Sojamilch in der angegebenen Reihenfolge in der Rührmaschine verrühren und abschließend soviel Sojamilch zugeben wie nötig ist, um eine dicke Creme zu erhalten.

Für die süße Sojacreme 1/4 Tasse Sojamilch und 1/4 Tasse Öl in einer Rührmaschine auf schnellster Stufe verrühren und dann langsam 1/4 Tasse Öl hinzugießen. Dann 1 El Rohrzucker, 1 Prise Salz und 1/8 Tl Vanille zugeben. Für die Sojacreme zum Verfeinern von Gerichten die Vanille weglassen.

Mais Suppe

Zutaten

: 2 mittelgroße Kartoffeln, in Scheiben,
2 Esslöffel Geflügelgewürz (selber nach Gefühl)
3 Tassen Sojamilch,
150 g Mais,
Sellerie, gehackt,
1/2 grüne Paprika,
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt,
1/2 - 1 Tassen Okara

Erhitzen Sie alle Zutaten in einem Topf und kochen bei mittlerer Hitze bis alles gar ist. Vor dem Servieren können Sie mit Petersilie garnieren.

Möhrenrohkost GF

250 g Sojasprossen
1 Kopfsalat
500 g Möhren; (Karotten)
4 EL Zitronensaft
; Salz
; Pfeffer; aus der Mühle
1 Prise ; Zucker
8 EL Öl
1 Bund Glatte Petersilie

Möhren waschen, putzen und auf der Haushaltsreibe grob raspeln.

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl unterrühren. Geraspelte Möhren und Sojasprossen mischen, mit der Salatsauce begießen. Petersilie hacken, unter die Rohkost heben. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, Teller damit auslegen und die Rohkost darauf verteilen.

Pro Portion ca. 252 kcal/1055 kJ.

Müsli Soja Pfannkuchen 4 Ei

Zutaten :

8 Tassen Müsli,
2 EL Mehl,

Sojamilch,

4 Eier,

1 Apfel , gerieben,

3 Bananen, in Scheiben,

1 Tasse Rosinen,

Öl

Vermischen Sie das Müsli, Mehl, Apfel, Banane, Rosinen und Eier in einer Schüssel. Fügen Sie Sojamilch dazu bis sich ein dickflüssiger Teig ergibt. Lassen Sie diesen 10 Minuten stehen und fügen nochmals Milch hinzu bis der Teig nicht mehr trocken , aber auch nicht zu feucht ist. Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne. Für einen kleinen Pfannkuchen genügt ein Löffel Teig. Backen Sie den Pfannkuchen bis er auf beiden Seiten goldbraun ist. Gut dazu passt Sirup.

Nudeln mit Sojasprossen

40 g Mungobohnen

1 Zwiebel

1 El Olivenöl

100 g Creme fraiche

; Salz

; Schwarzer Pfeffer, frisch

- gemahlen

2 El Zitronensaft

25 g Parmesan; frisch gerieben

250 g Vollkornnudeln

2 Tomaten

1 Bund Schnittlauch

Keimzeit der Mungobohnen: 4 Tage. Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten.

Die Mungobohnen in ein Glas geben, mit warmen Wasser bedecken und etwa 30 Minuten stehen lassen. Das Glas mit Verbandmull und einem festsitzenden Gummiband verschließen und im Spülbecken umstülpen, damit das Wasser abfließen kann. Das Glas an einen warmen, hellen Platz stellen und die Bohnensamen jeden Tag mit warmen Wasser bedecken, einige Minuten stehen lassen und abgießen.

Die Zwiebel schälen, hacken und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Sprossen und die Creme fraiche hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten garen.

Die Sprossen mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft und dem Käse

vermischen und zugedeckt warm halten.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und mit dem Sprossengemüse mischen.

Die Tomaten würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Tomaten und den Schnittlauch darüber verteilen. servieren.

Okara Mais Suppe

Zutaten

: 2 mittelgroße Kartoffeln, in Scheiben,
2 Esslöffel Geflügelgewürz (selber nach Gefühl)
3 Tassen Sojamilch,
150 g Mais,
Sellerie, gehackt,
1/2 grüne Paprika,
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt,
1/2 - 1 Tassen Okara

Erhitzen Sie alle Zutaten in einem Topf und kochen bei mittlerer Hitze bis alles gar ist. Vor dem Servieren können Sie mit Petersilie garnieren.

Okara Reis Burger 1 Ei

Zutaten : 1 Tasse Okara,
1 Tasse gekochter brauner Reis,
1 EL Geflügelgewürz, (selber nach Gefühl)
1 Tasse Brot oder Crackerkrümel,
1 Ei (wahlweise),
1/2 Tasse gehackter Nüsse,
1 TL Zwiebelsalz,
1 TL Knoblauchpulver

Vermischen Sie alle Zutaten und formen kleine Burger. Braten Sie sie diese in Öl von beiden Seiten. Gut dazu passt Tomaten oder Pilzsoße.

Okara Rezepte

Das Sojabohnenmark, das bei der Milchherstellung mit der Soywonder Maschine anfällt ist in Asien ein häufig benutzter Rezeptbestandteil. Das sog. Okara enthält viel Eiweiß sowie Ballaststoffe.

Wichtig: Okara sollte nicht roh verzehrt werden, wie das auch für andere Bohnenarten gilt.

Okara Sesam Mais Kräcker

200 g Okara; (*)
150 g Maismehl
150 g Ruchmehl; oder gesiebtetes Vollkornmehl
100 g Sesamsamen
1 1/2 TL Meersalz
6 EL Maiskeimöl

Alle Zutaten außer dem Öl vermischen. Das Öl zugeben und einen Teig bilden. Wenn das Okara sehr trocken ist, wenig kaltes Wasser beifügen. Den Teig ein paar Minuten kneten. So dünn wie möglich auf ein Backpergament ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit einem Teigradchen gitterartig durchschneiden und jeden Kräcker mit einem Gabelstich versehen. Bei mittlerer Hitze fünfzehn bis zwanzig Minuten backen.

(*) Okara ist das japanische Fachwort für die Faserrückstände der Sojabohnen, welche bei der Tofuherstellung anfallen. Es enthält noch etwa 4 % Eiweiß und ist essbar, aber infolge seines hohen Fasergehaltes schwer verdaulich. Es sollte deshalb nur in kleineren Mengen und nur in gekochter oder gebackener Form gegessen werden. Es eignet sich als Eiweiß- und Faserstoffzusatz in selbstgebackenem Brot, in Suppe, Frikadellen oder in Kuchen und Gebäck, wo es einen Teil der Nüsse ersetzen kann. Okara ist weniger lang haltbar als Tofu. Durch Trocknen kann es haltbarer gemacht werden.

Okara Waffeln

Zutaten :
2 Tassen Haferflocken, / Hirseflocken - Mehl
750 ml Sojamilch,
75 g Maismehl,
3 Esslöffel Zucker,

50g Kokosnuss, geraspelt,
50 ml Öl,
75 g Nüsse,
z.B. Cashews,
1/2 Teelöffel Salz,
1 Tasse Okara

Die Zutaten zu einem glatten Teig schlagen und 15 Minuten stehen lassen.
In einem heißen Waffeleisen ca. 10 Minuten backen.

Orangen Vanillefröngurt /Eis, Sojamilch

3 c Sojamilch
1 c Rohrzucker
3 El Gefrorenen Orangensaft
1 TL Vanille; evtl. mehr
1 Prise ; Salz
1/4 c Öl

Die Zutaten vermischen und in die Eismaschine geben.

Pfirsich Sorbet

Zutaten :
500g Pfirsiche,
1 Zitrone,
25ml Ahornsirup,
2 TL Vanille,
125ml Sojamilch

Menge : 4 Portionen

Die Pfirsiche entsteinen, klein schneiden und für 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Anschließend die Zitrone zugeben sowie Sirup, Vanille und Sojamilch. Mit einem Mixstab zu einer dicken weichen Creme verrühren. Sofort servieren.

Schokoladen Eiscreme

4 Portionen

1 3/4 c Rohrzucker
1/2 c Kakao

1 Prise ; Salz
1/2 TI Vanille
1/4 c Öl
3 c Sojamilch

Nacheinander den Rohrzucker, den Kakao, Salz und Vanille in den Mixer geben.

Die Hälfte der Sojamilch zugeben und solange mixen, bis der Kakao gleichmäßig verrührt ist.

Dann die restliche Sojamilch und das Öl zugeben und mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Creme in die Eismaschine geben.

Schokoladen Eiscreme GF

/Sojamilch

1 3/4 c Rohrzucker
1/2 c Kakao
1 Prise ; Salz
1/2 TI Vanille
1/4 c Öl
3 c Sojamilch

Nacheinander den Rohrzucker, den Kakao, Salz und Vanille in den Mixer geben.

Die Hälfte der Sojamilch zugeben und solange mixen, bis der Kakao gleichmäßig verrührt ist.

Dann die restliche Sojamilch und das Öl zugeben und mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Creme in die Eismaschine geben.

Schokoladenkuchen (Vegan.)

1 Rezept

100 g Margarine
2 El Ahornsirup
1 3/4 c Mehl
4 El Kakao
3/4 c Zucker
1 c Sojamilch
2 TI Natron

Margarine schmelzen und Sirup dazugeben. Trockene Zutaten bis auf Natron in einer Schüssel vermischen. 1/2 c Sojamilch mit der Margarine vermischen und zur Mehlmischung geben, mit einem Holzlöffel verrühren. Natron in der restlichen Sojamilch auflösen, dann unter den Teig rühren. In der Mitte des Backofens bei 180 Grad etwa 45-50 Minuten backen, dann noch etwa 40 Minuten im geschlossenen Ofen stehen lassen. Ergibt einen etwas festeren Kuchen.

1 c = 1 Tasse ca 250 ml

Soja- Steaklis in Blätterteig

6 Soja- Steaklis; Reformhaus
225 g TK- Blätterteig
300 g TK- Spinat
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
; Öl

1 TL Koriander
1 TL Cumin
1 TL Thymian
1 TL Salz
1 EL Bratgewürzmischung

Wer einmal mit Blätterteig anfängt, hört nicht mehr auf.

Spinat auftauen, Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer kleinen Pfanne in etwas Öl mit Koriander, Cumin, Thymian anbraten. Dieses mit dem Spinat vermischen. Steaklis nach Vorschrift einweichen, mit der Bratgewürzmischung bestreuen und in reichlich Öl anbraten.

Blätterteig auftauen. 6 Teigplatten von der Größe 10*10 cm etwas ausrollen. Die Steaklis darauf verteilen, den Spinat mit einem Esslöffel darüber verteilen und den Blätterteig zu kleinen Päckchen formen. Auf einem Blech verteilen, mit Öl gleichmäßig bestreichen und in einem vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Celsius ca. 20 Min. backen.

Soja- Steaklist in Blätterteig

6 Soja-Steaklist; Reformhaus

225 g TK-Blätterteig

300 g TK-Spinat

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

; Öl

1 TL Koriander

1 TL Cumin

1 TL Thymian

1 TL Salz

1 EL Bratgewürzmischung

Wer einmal mit Blätterteig anfängt, hört nicht mehr auf.

Spinat auftauen, Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer kleinen Pfanne in etwas Öl mit Koriander, Cumin, Thymian anbraten. Dieses mit dem Spinat vermischen. Steaklist nach Vorschrift einweichen, mit der Bratgewürzmischung bestreuen und in reichlich Öl anbraten.

Blätterteig auftauen. 6 Teigplatten von der Größe 10*10 cm etwas ausrollen. Die Steaklist darauf verteilen, den Spinat mit einem Esslöffel darüber verteilen und den Blätterteig zu kleinen Päckchen formen. Auf einem Blech verteilen, mit Öl gleichmäßig bestreichen und in einem vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Celsius ca. 20 Min. backen.

Soja-Gulasch mit grünem Pfeffer

4 Portionen

100 g Soja-Kost nach Fleischwürfel Art (Reformhaus)

1 l Gemüsebrühe

2 Grüne Paprikaschoten

3 md Zucchini

3 Zwiebeln

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Dill

3 El Sojaöl

200 g Schlagsahne

1 Tl Eingelegter grüner Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Kräutersalz

; Pfeffer

1 El Sojasoße

2 Ei Heller Soßenbinder

Soja-Kost 15 Minuten in dreiviertel der Gemüsebrühe einweichen. Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und fein hacken.

Sojawürfel gut abtropfen lassen. Öl erhitzen und das Sojafleisch darin anbraten. Gemüse zufügen und kurz mit anbraten. Restliche Brühe und Sahne zugießen. Grünen Pfeffer einrühren. Würzen. Gulasch 10-12 Minuten garen.

Soßenbinder einrühren, aufkochen. Mit Kräutersalz abschmecken. Kräuter unterheben. Dazu Naturreis servieren.

Sojabratlinge mit Käse 2 Ei

Portion/en: 4

2 Päckchen Sojapuffer (Für je 2 Portionen)
300 ml lauwarmes Wasser

2 Eier

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
100 g Cheddar- Käse
4 El Öl

Sojapuffer mit Wasser und Eiern nach Packungsanweisung zubereiten. Gehackte Petersilie und zerdrückte Knoblauchzehe untermischen. Zwölf Bratlinge daraus formen und mit Käsewürfeln füllen. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Nach Wunsch mit Petersilie anrichten. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.
Pro Person ca. 520 kcal (2180 kJ)
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sojaeis Dessert

Zutaten :
400ml Sojamilch,
100 g gehackte Nüsse,
4 EL Honig,
50 g Zucker,

1EL Vanillemark,
1 TL Pfefferminzaroma

Vermischen Sie alle Zutaten in einem Mixer. Füllen Sie die Flüssigkeit in Eswürfelformen und stellen sie in das Tiefkühlfach.

Sojamilch Chai (Soja Tee Getränk) GF

Zutaten :

1 l Wasser,
2 EL Teeblätter,
250 ml Sojamilch,
1 Zimtstange oder Zimtpulver
, Kardamom,
Ingwer, 4 Scheiben,
8 Pfefferkörner,
Zucker,
Fenchelsamen , nach Wunsch

Bringen Sie das Wasser in einem Topf zum Kochen. Fügen Sie die Gewürze hinzu und köcheln etwa 5 Minuten. Nun die Teeblätter dazugeben, ein bis zwei Minuten ziehen lassen und abgießen. Die Milch aufwärmen und nach Geschmack süßen.

Den Tee zur Milch gießen, umrühren und warm servieren.

Sojamilch Grundrezept

Zutaten : 200 ml Sojamilch, 1 Banane

Bereiten Sie Sojamilch und Banane in einem Mixer zu einem dickflüssigen Shake zu. Fügen Sie nach Belieben andere Früchte, Beeren, Kakao oder Vanille zu.

Hallo !
@Karl

Ich stelle auch

Sojamilch

mit einer Maschine her aber ob diese konserviert werden kann weiß ich nicht.

Warum machst Du daraus nicht Tofu!!

Tofu Zubereitung 1. Bereiten Sie 2,2l frische Sojamilch zu.

Tofu Zubereitung 2. Lösen Sie 1,5 EL Nigari in Wasser auf und setzen es der heißen Sojamilch zu.

Schritt 3. Nach kurzer Zeit gerinnt die Sojamilch. Es bildet sich der Tofu Quark und die Molke.

Schritt 4. Nach 15 Min. gießen Sie den Tofu aus, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und drücken restliche Flüssigkeit mit leichtem Druck aus.

Hier nun noch einige Okara Rezepte :

Das Sojabohnenmark, das bei der Milchherstellung anfällt ist in Asien ein häufig benutzter Rezeptbestandteil.

Das sog. Okara enthält viel Eiweiß sowie Ballaststoffe.

Wichtig: Okara sollte nicht roh verzehrt werden, wie das auch für andere Bohnenarten gilt.

Sojanudeln mit Tofu

4 Portionen

- 1 pk Soja-Teigwaren (Bandnudeln)
- 2 l ; Salzwasser
- 250 g Tofu; (Sojaquark)
- 3 Karotten
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 3 El Sojaöl
- 300 g Schlagsahne
 - Salz
 - Schwarzer Pfeffer
- 1 Tl Curry
- 1 El Soßenbinder; bei Bedarf die doppelte Menge
- Petersilie

Die Bandnudeln in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann die Nudeln abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

Inzwischen den Tofu gut abtropfen lassen und würfeln. Die Karotten und den Staudensellerie putzen und waschen. Die Karotten in schräge dünne Scheiben, den Sellerie in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Die Zwiebeln schälen und anschließend fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum goldbraun anbraten. Dann die Zwiebeln und das kleingeschnittene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und kurz andünsten.

Die Sahne einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Curry würzig-pikant abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren lassen.

Dann Soßenbinder einrühren.

Die Sojanudeln in das Curry-Sahne-Gemüse geben. Alles nur noch kurz erwärmen. Dann die Nudeln in einer großen Schüssel anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit etwa 50 Minuten, pro Portion ca 510 kcal.

Sojasprossen Toast

80 g Butter
1 Knoblauchzehe
8 Scheibe Grahambrot
3 Bd. Glatte Petersilie
2 Bd. Thymian
375 g Sojasprossen
250 g Junger Gouda
500 g Tomaten
Vollmeersalz
Pfeffer; aus der Mühle

1. Die Butter mit der gepellten, gepressten Knoblauchzehe würzen.
2. Die Brotscheiben leicht toasten, mit der Butter bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. Den Backofen auf 225 Grad C vorheizen.
4. Gewaschene und trockengeschüttelte Kräuter hacken und mischen.
5. Sojasprossen verlesen und abtropfen lassen. In kurze Stücke schneiden.
6. Den Käse grob raffeln, mit Kräutern und Sprossen mischen.
7. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Broten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Mischung aus

Kräutern, Käse und Sojasprossen dick auf die Brote häufen. 9. Auf mittlerer Einschubleiste 5-6 Minuten überbacken. Heiß servieren.

Sojasprossen Toast

- 80 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Scheibe/n Grahambrot
- 3 Bd. Glatte Petersilie
- 2 Bd. Thymian
- 375 g Sojasprossen
- 250 g Junger Gouda
- 500 g Tomaten
- Vollmeersalz
- Pfeffer; aus der Mühle

1. Die Butter mit der gepellten, gepressten Knoblauchzehe würzen. 2. Die Brotscheiben leicht toasten, mit der Butter bestreichen und auf ein Backblech legen. 3. Den Backofen auf 225Grad C vorheizen. 4. Gewaschene und trockengeschüttelte Kräuter hacken und mischen. 5. Sojasprossen verlesen und abtropfen lassen. In kurze Stücke schneiden. 6. Den Käse grob raffeln, mit Kräutern und Sprossen mischen. 7. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Broten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 8. Die Mischung aus Kräutern, Käse und Sojasprossen dick auf die Brote häufen. 9. Auf mittlerer Einschubleiste 5-6 Minuten überbacken. Heiß servieren.

Süßer Mais mit Früchten GF

- 250 g Maisgrieß; Polenta
- 100 ml Sojamilch
- 3 El Honig
- 1 El Mandelmus
- 2 El Rosinen
- 1/2 Tl Zimt
- 1 Spur Meersalz
- 1 Banane
- 1 Kiwi

Die Sojamilch in einem Topf aufkochen, von der Kochstelle nehmen und den Maisgrieß mit einem Quirl unterziehen. Nochmals kurz aufwallen lassen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Banane zerdrücken, Kiwi in Scheiben schneiden.

Sojapolenta, Honig, Mandelmus, Zimt, Bananenpüree, Rosinen und Salz vermischen, gut durchrühren. Die Masse in Portionsschälchen füllen und mit Kiwischeiben garnieren.

Tahinisaucе Scharf

2 El Tahini
1 El Flüssigwürze
1 Zitrone; den Saft davon
1/2 c Sojamilch
3 Knoblauchzehen
Kräutersalz
1/3 c ; Wasser

Tahini mit Wasser und Soja-Drink zu einer Creme verrühren, Knoblauch fein hacken und mit den übrigen Gewürzen unter die Creme mischen.

Ist die Creme noch zu dick, dann mit Sojamilch in die gewünschte Konsistenz bringen. Abschmecken!

Variation: An Stelle von Knoblauch, 1 gehäuften TL frisch geriebenen Meerrettich unter die Creme rühren.

Tahinisaucе Scharf GF

2 El Tahini
1 El Flüssigwürze
1 Zitrone; den Saft davon
1/2 c Sojamilch
3 Knoblauchzehen
Kräutersalz
1/3 c ; Wasser

Tahini mit Wasser und Soja-Drink zu einer Creme verrühren, Knoblauch fein hacken und mit den übrigen Gewürzen unter die Creme mischen.

Ist die Creme noch zu dick, dann mit Sojamilch in die gewünschte Konsistenz bringen. Abschmecken!

Variation: An Stelle von Knoblauch, 1 gehäuften TL frisch geriebenen

Meerrettich unter die Creme rühren.

Tempeh Sojabrot (Tempe Goreng)-Asien

4 Portionen

- süße Sojasauce

1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
450 g Tempeh
1/4 l Öl; zum Ausbacken
1 TI Sambal ulek
2 TI Palmzucker
2 Prise Salz
6 El Kecap manis;
1 El Tamarindenmark
200 ml heißes Wasser
5 El Palmzucker
3 El Kecap manis
200 g frische Sojabohnenkeimlinge
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Salatgurke
2 Prise Salz
3 Knoblauchzehen
2 El Sojasauce
4 El kecap manis
1/2 TI Sambal ulek
2 TI Palmzucker

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
Knoblauch schälen und zerdrücken.

Tempeh der Länge nach halbieren, in etwa 1cm breite Streifen schneiden
(das ergibt etwa 30 Stück).

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, tempeh Scheiben Portionsweise bei
mittlerer Hitze 2-3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Darauf
achten, dass die Scheiben gut durchgebraten sind, denn nur dann verliert
das Tempeh seinen leicht säuerlichen, modrigen Geschmack. fertiges
tempeh herausheben und auf Küchenpapier ab- tropfen lassen.

Wenn alle Tempehscheiben fertig sind, sollte nur noch wenig Öl in der
Pfanne sein (evtl nachgießen). Im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln
und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sambal ulek,
Palmzucker und Salz dazugeben und das Ganze mit süßer Sojasauce
ablöschen. Etwa 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dann

Tempeh mit in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen.

Das Gericht heiß oder kalt servieren.

Variante: Tempeh süß-sauer (Tempeasam manis)

Tempeh wie angegeben ausbacken. Für die Sauce das Tamarindenmark in dem heißen Wasser einweichen, verrühren, bis das Wasser dick und braun wird, und durch ein Sieb streichen.

Den Saft auffangen und mit dem Palmzucker und der süßen Sojasauce nach Anleitung die Sauce zubereiten.

Variante: Tempeh mit Sojabohnenkeimlingen (Tempetumis taugé)

Tempeh wie angegeben ausbacken. Die Sojabohnenkeimlinge mit heißem Wasser überbrühen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauschaben. Dann in Würfel schneiden.

Tempeh, Sojabohnenkeimlinge, Frühlingszwiebeln und Gurke auf einer Platte arrangieren. Das Gemüse mit Salz bestreuen.

Knoblauch schälen, zerdrücken und mit den beiden Sojasaucen, Sambal ulek und dem in einem Esslöffel heißem Wasser aufgelösten Palmzucker verrühren. Die Sauce über das Gemüse träufeln.

INFO: Dieses vegetarische Gericht liefert vollwertiges Eiweiß und ist leicht verdaulich. Tempeh nimmt, wie alle Sojabohnenprodukte, die Aromen anderer Lebensmittel, mit denen es in einer Pfanne gebraten wird, sehr leicht an.

Bon Appetit und... möge die Übung gelingen!

Zutaten :

250 ml Sojamilch oder frische Soywonder Soja- Mandelmilch,
150g Tofu,
1 Tasse Heidelbeeren

Die Zutaten in einem Mixer gut durchmischen. Gleich servieren oder kalt stellen. Enthält 20 g Sojaprotein

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 20.01.2005

Fisch, Tofu

Krabben, Curry aus gemischtem Gemüse , Krabben

Zutaten

115 g Krabben; geschält u. gereinigt
2 Quadrate Tofu in Scheiben
2 Kartoffeln; in Scheiben
2 klein. Möhren; in Scheiben
115 g Blumenkohl; in Röschen
115 g Weißkohl; 5cm Streifen
85 g Grüne Bohnen; 5cm Stücke
85 g Kefen
2 Grüne Chiles längs geteilt u. entkernt
2 Rote Chilis längs geteilt u. entkernt
1 Pk. Cocosnusspulver
200 ml Wasser; (1)
600 ml Wasser; (2)
4 klein. Zwiebeln; dünne Scheiben
1 1/2 EL Curry; gemahlen
1 TL Salz
1 TL Zucker
2 EL Helle Soja Sauce
4 EL Öl

Zubereitung:

2/3 vom Cocosnusspulver mit Wasser (1) (1. "Dicker" "Santan"), 1/3 vom Pulver mit Wasser (2) für 2. "Dünnen" "Santan" mischen.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln hellbraun darin braten. Das Curry Pulver dazugeben und kurz mitbraten.

Nun wird der 2. Santan langsam in die Pfanne gegossen u. zum Kochen gebracht. Die Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl, Kohl, Bohnen, Schoten u.

Chilis hineintun u. zum Kochen bringen. Köcheln, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz, Zucker, heller Soja Sauce abschmecken.

Nun werden 1. Santan, die Krabben u. der Tofu zugegeben, alles zum Kochen gebracht u. für 5 Min. schwach gekocht.

Man serviert den Curry heiß mit Reis.

Shrimps, Gedämpfte Tauhu mit Eiersauce 1 Ei

Zutaten

8 Stück weicher Tauhu
(bean Curd) ca. 4x4 cm
60 g Gehacktes
60 g Shrimps (hacken)
60 g Krebsfleisch
60 g Grüne Erbsen
1 Frühlingszwiebel; (feine Scheiben)
Etwas Öl
GEWUERZMISCHUNG

1 TL ; Salz
1 TL Zucker
1 TL Monos. Glutamat; (n. Wunsch)
1 TL Sesamöl
2 EL Stärkemehl
; Etwas Pfeffer
ZUTATEN FUER DIE SAUCE

1 Ei (leicht schlagen)
1/2 Ts. Brühe/Wasser
1/2 TL ; Salz
1/2 TL Zucker

1 TL Monos. Glutamat; (n. Wunsch)
1 TL Helle Soja Sauce
ZUM ANDICKEN

1 EL Stärkemehl
2 EL ; Wasser
; Etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Tauhu's werden sehr klein zerdrückt, das Fleisch, die Shrimps und die Gewürze hinzugeben und alles gut vermischt.

Man sticht mit einem Löffel Portionen ab und gibt sie auf eine geölte Platte(Teller).

Anmerkung: Die Chinesen haben wohl einen speziellen "Dämpfer". Ich denke man kann auch einen Teller auf einen Topf mit köchelnden Wasser stellen und zudecken. Hier ist etwas Experimentierfreude angesagt, denn ich habe die Rezepte auch noch nicht ausprobiert.

Man stellt also den Teller auf den Topf u. dämpft die Mischung für 6-8 Min. Dieser Vorgang soll die Masse wohl nur etwas festigen, denn gegart wird beim nächsten Schritt.

Nun wird das Fett in einer Pfanne erhitzt man gibt (ja nach Größe der Pfanne) einige Portionen hinein, drückt sie ein wenig platt und brät sie von beiden Seiten hellbraun. Sie werden auf eine Servierplatte gelegt und die nächsten Portionen gebacken, bis die Mischung aufgebraucht ist.

Man gibt nun alle Saucen-Zutaten AUSSER EI U. Stärkemehl in die Pfanne und bringt sie zum Kochen. Nun gibt man das Krebsfleisch, die Erbsen, die Frühlingszwiebel und das geschlagene Ei hinein, dickt alles mit dem Stärkemehl an und gießt es über die Tauhu. Dieses Gericht wird heiß serviert.

Tofu, Fleisch

Gebratener Tofu/Tofu mit gemischtem Gemüse

Zutaten

3 Stück weicher, weißer Tofu

Ca 5x10 cm
30 g Fleisch; (scheibeln)
60 g Zuckererbsen; (Fäden entfernt
1 Möhre; (Scheiben in Blumen-
;Muster)
3 Blätter Chinakohl; (streifen
6 Champignons
1 Frühlingszwiebel; (in 2cm
; lange Stücke schneiden)
1 Scheibe. Ingwer
Frittierfett
ZUM ANDICKEN)

1 EL Stärkemehl
2 EL ; Wasser

1 1/2 Tas. Hühner- o. Fleischbrühe
1 TL Dunkle Soja Sauce
1 TL Helle Soja Sauce
1 TL Zucker
; Etwas Salz
; Etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Saucen Zutaten zum Kochen bringen und heiß halten.

Die Tauhu Stücke diagonal durchschneiden, so daß man dreieckige Stücke erhält.

Das Frittierfett erhitzen und die Tauhu Stücke goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier das Fett abtropfen lassen.

Das Fett wird nun aus der Pfanne, bis auf 2 Esslöffel, entfernt. Die Erbsen werden in dem Fett für 1-2 Min. gebraten und herausgenommen.

Es werden abermals 2 EL. Fett in der Pfanne erhitzt, der Ingwer darin erhitzt und dann das Fleisch und das Gemüse dazugegeben und für etwa 1-2 Min. gebraten. Dann wird die Sauce darüber gegeben und alles kurz aufgekocht.

Man gibt dann die Tauhu Stücke hinein und köchelt alles für etwa 2-3 Min. Nun wird die Sauce andickt und alles heiß serviert.

Hack Gedämpfte Tauhu mit Eiersauce 1 Ei

Zutaten

8 Stück weicher Tauhu
(bean Curd) ca. 4x4 cm
60 g Gehacktes
60 g Shrimps (hacken)
60 g Krebsfleisch
60 g Grüne Erbsen
1 Frühlingszwiebel; (feine Scheiben)
Etwas Öl

GEWUERZMISCHUNG

1 TL ; Salz
1 TL Zucker
1 TL Monos. Glutamat; (n. Wunsch)
1 TL Sesamöl
2 EL Stärkemehl
; Etwas Pfeffer

ZUTATEN FUER DIE SAUCE

1 Ei (leicht schlagen)
1/2 Ts. Brühe/Wasser
1/2 TL ; Salz
1/2 TL Zucker
1 TL Monos. Glutamat; (n. Wunsch)
1 TL Helle Soja Sauce
ZUM ANDICKEN

1 EL Stärkemehl
2 EL ; Wasser
; Etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Tauhu's werden sehr klein zerdrückt, das Fleisch, die Shrimps und die Gewürze hinzugegeben und alles gut vermischt.

Man sticht mit einem Löffel Portionen ab und gibt sie auf eine geölte Platte(Teller).

Anmerkung: Die Chinesen haben wohl einen speziellen "Dämpfer". Ich denke man kann auch einen Teller auf einen Topf mit köchelnden Wasser

stellen und zudecken. Hier ist etwas Experimentierfreude angesagt, denn ich habe die Rezepte auch noch nicht ausprobiert.

Man stellt also den Teller auf den Topf u. dämpft die Mischung für 6-8 Min. Dieser Vorgang soll die Masse wohl nur etwas festigen, denn gegart wird beim nächsten Schritt.

Nun wird das Fett in einer Pfanne erhitzt man gibt (ja nach Größe der Pfanne) einige Portionen hinein, drückt sie ein wenig platt und brät sie von beiden Seiten hellbraun. Sie werden auf eine Servierplatte gelegt und die nächsten Portionen gebacken, bis die Mischung aufgebraucht ist.

Man gibt nun alle Saucen-Zutaten AUSSER EI U. Stärkemehl in die Pfanne und bringt sie zum Kochen. Nun gibt man das Krebsfleisch, die Erbsen, die Frühlingszwiebel und das geschlagene Ei hinein, dickt alles mit dem Stärkemehl an und gießt es über die Tauhu. Dieses Gericht wird heiß serviert.