

1 TOFU – 30 REZEPTE

*So aromatisch
schmeckt Tofu!*



DAS PRINZIP: TOFU

STAR DER PFLANZLICHEN KÜCHE

Tofu ist ein vielseitiger und beliebter Fleischersatz in der pflanzlichen Küche. Es gibt mindestens drei Gründe, warum er eine großartige Alternative zu Fleisch ist:

EIWEISSPENDER

Tofu ist eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Er enthält alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper benötigt.

VERWANDLUNGSKÜNSTLER

Von süß bis umami: Tofu nimmt Aromen gut auf und kann mit Gewürzen, Saucen und Marinaden auf 1001 Art verfeinert werden. So lassen sich abwechslungsreiche Gerichte mit spannenden und intensiven Geschmackserlebnissen kreieren.

ALLROUNDER

Tofu hat eine flexible Textur, kann deshalb je nach Zubereitungsart zart, saftig oder schön knusprig sein.

DIE TOFU-TOP 3

NATURTOFU

Textur: fest, kompakt, feucht und im Mund leicht krümelig
Ideal zum Braten, Grillen, Schmoren und Marinieren; perfekt als Fleischerersatz in Wok- und Pfannengerichten
Ungewürzter Naturtofu lässt sich vielfältig verwenden. Es gibt große Unterschiede. Es lohnt sich, verschiedene Marken auszuprobieren.



RÄUCHERTOFU

Textur: schnitt- und bissfest mit dünner, brauner »Räucherhaut«, leicht feucht, im Mund leicht »quietschig«
Ideal für herzhaftere Gerichte wie Sandwiches, Salate, Wraps oder Eintöpfe, bei denen Rauchgeschmack erwünscht ist. Schmeckt auch roh.
Den Tofu nicht marinieren, um den Rauchgeschmack zu erhalten.



SEIDENTOFU

Textur: zart, glatt, sehr feucht und im Mund sehr cremig
Ideal für Smoothies, cremige Saucen, schnelle Dips und feine Desserts (z. B. Sorbet, Mousse oder Pudding).
Kann auch in Suppen als Sahneersatz oder als Basis für vegane Quiches verwendet werden.



SO GEHT'S: NATURTOFU PRESSEN



1 Naturtofu vor der Zubereitung pressen, damit er fester wird und mehr Geschmack aufnimmt. Dazu den Tofu auf ein Schneidebrett legen und mit einem Küchentuch abdecken.



2 Ein weiteres Schneidebrett oder eine flache Pfanne auf den Tofu legen und etwas Schweres darauflegen oder -stellen, geeignet sind z. B. Kochbücher oder Konservendosen.



3 Den Tofu 15–30 Min. pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. So wird er »empfindlicher« für Marinaden und Gewürze und bekommt eine festere Textur.

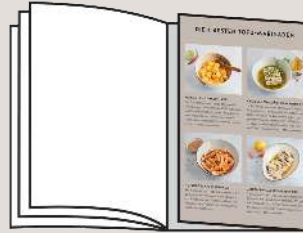
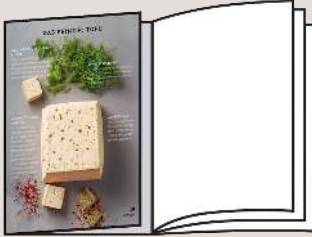


4 Den gepressten Tofu je nach Rezept mit einem scharfen Messer in Würfel oder Scheiben schneiden, anschließend nach Belieben marinieren und nach Wunsch zubereiten.

INHALT

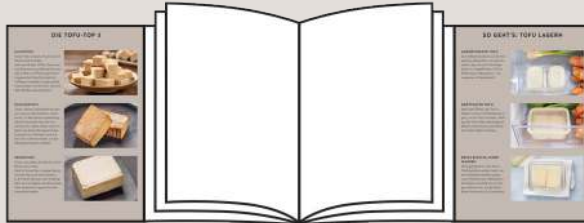
*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
TOFU



SO GEHT'S:
DIE 4 BESTEN
TOFU MARINADEN

Immer griffbereit:
DIE TOFU-TOP 3



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
TOFU LAGERN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

Vegane Rezepte gesucht? Sie sind im Rezeptregister ab S. 60 grün gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.