

Elisabeth Fischer

Tofu, Miso, Tempeh

*Soja neu entdecken
und genießen mit
100 Lieblingsrezepten*

Herausgegeben von smarticular.net
Das Ideenportal für ein einfaches und
nachhaltiges Leben

Auch als
E-Book
erhältlich



Inhalt

Liebe vor dem ersten Biss – der Tofu und ich	9	Streetfood	73
Basiswissen	13	Räuchertofu-Mandel-Aufstrich	75
Die Sojabohne, Nummer 1 bei den Nährstoffen	15	Liptauer	75
Sojaprodukte – Übersicht	16	Miso-Zitronen-Butter	77
Soja – Problem und Lösung zugleich	22	Kürbis-Miso-Aufstrich	77
Soja ohne Reue – Anbau in Europa	25	Sandwichtofu Zwiebel-Balsamico	79
Viel Lärm um nichts: Sojamythen und Irrtümer	34	Tofumayonnaise –	81
Soja aus Europa – vom Acker bis ins Kühlregal	43	Ingwer-Limetten-Mayo	81
Grundrezepte	57	Herzhafte Tofuburger	83
Sojamilch	59	Tempehchips	85
Tofu selbst machen	61	Tomaten-Aprikosen-Ketchup	85
Fermentierter Tofu	65	Wrap mit Smoky-Paprika-Tofu	87
Frosti-Tofu	67	Salsa picante	87
Sojajoghurt	69	Tempehkebab	89
Veganer Quark	71	Sesamsoße	89
Veganer Quark mit Nussmus	71	Sommerrollen	91
		Pikanter Pflaumendip	91
		Natto-Pancakes	93
		Ingwer-Knoblauch-Dip und Zitronen-Karotten	93
		Empanadas mit Paprika-Soja-Hack	95
		Empanadas mit Pilzen, Lauch und Tofu	97
		Tomatenbrote mit Dijontofu	99

Salate 101

Cremiges Kräuterdressing	103
Orangen-Miso-Dressing mit Sesam	103
Melonen-Gurken-Salat mit fermentiertem Tofu	105
Feldsalat mit Räuchertofu und Senfdressing	107
Veganer Wurstsalat mit Tomaten-Paprika-Salsa	109
Spargelsalat mit Seidentofu und Frühlingskräutern	111
Brokkolisalat mit Sesam-Miso-Tofu	113
Rote-Bete-Salat mit Birne und Nussdressing	115
Zucchini-Couscous-Salat mit Kräutern	117
Granatapfeltofu	117
Spitzkohlsalat mit Veggiegrammeln	119
Blitzkimchi	119
Fenchel-Grapefruit-Salat und Tempehknusper	121
Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu	123
Radieschensalsa mit Kresse	123
Edamamesalat mit Tomatenvinaigrette	125
Natto und Apfeldressing	127

Suppen & Eintöpfe 129

Kürbis-Quitten-Suppe	131
Minutenbouillon mit Seidentofu	133
Edamame-Cremesuppe mit Minze	135
Tomaten-Sesam-Dip	135
Misosuppe basic	137
Misoramen mit gebratenem Sesamtoufu	139
Erbsensuppe mit Räuchertofu-Croûtons	141

Wurzelgemüsesuppe mit sechs Gewürzen	143
Haselnussrahm	143
Kokos-Pilz-Suppe mit Frosti-Tofu	145
Nudelsuppe mit Knusperbällchen	147
Minestrone	149
Grüne Misosuppe	151
Knoblauch-Miso-Suppe – Chili sin carne	153
Kohlsuppe mit Brattoufu	155
Dashi	157

Aus Aller Welt 159

Kokoscurry mit Knuspertempeh	161
Gemüsetajine mit Frosti-Tofu	163
Blumenkohl mit Misokruste	165
Chiles en nogada – Gemüsepilaw mit würzigem Veggieshack	171
Barbecuetempeh mit Schnittlauchdip	173
Riesenkartoffelchips	173
Thai-Tofu mit grüner Currypaste	175
Pilztoufu und Gemüse	177
Wirsing mit Kräuter-Nuss-Füllung aus dem Dampf	179
Paprikasoße	179
Gebackene Auberginen mit Misocreame	181
Tofu-Kokos-Bällchen	183
Pfirsichchutney	183
Sesam-Sherry-Tofu auf Zitronengemüse	185

Wie Bei Oma	187	Süßes	233
Spinat-Tofu-Knödel aus dem Dampf	189	Porridge mit Birnen und Zwetschken	235
Pfifferlinge in Miso-Sahne	189	Overnight Oats mit Apfel und Beeren	235
Frosti-Schnitzel	191	Frühstückssmoothie mit Erdbeeren	237
Völlig falscher Hase	193	Pfirsichlassie	237
Gebeizter Brattofu „Halali“	195	Haselnuss-Miso-Bananen-Eis	239
Apfelrotkohl	195	Marinierte Ingwerkirschen	239
Geschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen	197	Aprikosencreme	241
Pikanter Flammkuchen mit Birne und Räuchertofu	199	Maronen-Mandarinen-Creme	241
Omas Kohlrouladen mit Tempeh	201	Nuss-Vanille-Creme mit Erdbeeren	243
Paprika-Tomaten-Soße	201	Schoko-Bananen-Mousse	245
Bauernschmaus – Bratkartoffeln mit Räuchertofu	203	Himbeersoße	245
Königsberger Klopse in Kapernsoße	205	Bratäpfel mit Miso-Apfel-Sahne	247
Tofurostbraten in Zwiebel-Weißwein-Soße	207	Milchreis mit Zimt, Kardamom und Ingwer	249
Kartoffelstampf	207	Reis für Prinzen und Prinzessinnen	249
Riesige Neujahrsbrezel	209	Crêpes – der zarte Klassiker	251
		Gebratene Nektarinen mit Vanillecreme	251
		Polsterzipf – süße Täschchen	253
		Himmlischer Heidelbeerkuchen	255
		Flaumiger Hefeteig	255
		Sahnetorte mit Erdbeeren	257
		Schoko-Miso-Kuchen mit Haselnüssen	259
		Flammeriemuffins mit Kirschen	261
		Käsekuchen mit Pfirsichspalten	263
		Die Apfeltarte meiner Tante Klara	265
		Mürber Hefeteig	265
		Ein herzliches Dankeschön an	266
		Stichwortverzeichnis	267

Ist die Sojabohne zum Anbau in Europa geeignet? Die Sojabohne eignet sich sehr gut zum Anbau in Europa. Im Nordosten von China, in der Mandschurei, wo die Sojabohne ursprünglich herkommt, herrschen ungefähr die gleichen klimatischen Bedingungen wie bei uns, im Winter ist es dort sogar noch kälter. Das sind Gegenden, die eine ähnliche geografische Breite haben wie wir. Daran kann man erkennen, dass die Sojabohne keine tropische Pflanze ist, die nur um den Äquator wachsen muss. Man kann sie gut bei uns anbauen. Das beweisen auch die Landwirte, die das hier tun.



Sojabohnen, die in Europa angebaut werden, tragen zum Umweltschutz bei – wie? Sojabohnen brauchen keinen Stickstoffdünger. Stickstoffdünger wird in einem sehr energieaufwendigen Prozess erzeugt, bei dem viel Erdgas zum Einsatz kommt und viel CO₂ freigesetzt wird. Unsere Luft besteht zu 80 Prozent aus Stickstoff und zu 20 Prozent aus Sauerstoff. Beim sogenannten Haber-Bosch-Verfahren wird Stickstoff aus der Luft zu Ammoniak synthetisiert und daraus Stickstoffdünger hergestellt. Für den Anbau von Weizen, Raps oder Mais sind große Mengen an Stickstoffdünger erforderlich. Die Sojabohne hingegen kann den Stickstoff aus der Luft mit Knöllchenbakterien selbst fixieren.



Hilft Soja bei Regelschmerzen? Das ist nicht eindeutig belegt. Manche Studien zeigen, dass isolierte Soja-Isoflavone zyklusabhängige Östrogenschwankungen regulieren und damit Beschwerden des sogenannten prämenstruellen Syndroms (PMS) lindern. In der Summe ist die Datenlage für einen eindeutigen wissenschaftlichen Beleg aber zu widersprüchlich. Es gibt allerdings auch keine Hinweise darauf, dass Soja PMS-Beschwerden verstärken würde, wie manchmal behauptet wird.

Stimmt es, dass Soja Frauen und Männer unfruchtbar macht? Diese Bedenken kenne ich. Sie stammen von Ergebnissen aus Tierstudien, die aber nicht so einfach auf den Menschen umgelegt werden dürfen. Zum einen wurden den Tieren dabei isolierte Soja-Isoflavone in teilweise extrem hohen Mengen gefüttert, das könnte man mit der Nahrung gar nicht zu sich nehmen. Zum anderen unterscheidet sich der Isoflavonstoffwechsel der Tiere wesentlich von jenem der Menschen. Um die Frage zu beantworten: Nein, Sojakonsum macht nicht unfruchtbar. Es gibt keine Studien, die dies bestätigen würden. Im Gegenteil: Sojalebensmittel und Isoflavon-Supplemente scheinen sogar einen positiven Effekt auf Frauen mit Kinderwunsch zu haben. Zum Zusammenhang zwischen dem Sojakonsum von Männern und deren Fruchtbarkeit gibt es kaum Studien.





Damit es nicht zu Verwirrung kommt, ist im Rezeptteil daher meist die Rede von Sojadrinks. Ich empfehle, beim Einkauf des Sojadrinks auf das Biozeichen und die Herkunft der Sojabohnen aus einem EU-Land zu achten und unbedingt die Zutatenliste zu lesen. Für meine Rezepte verwende ich immer Sojamilch Natur, ungesüßt. Sojamilch lässt sich auch einfach zu Hause herstellen, das Rezept dafür steht auf S. 59.

Tofu, ein kulinarisches Talent

Tofu ist ein traditionelles asiatisches Produkt und keine Hightech-Erfindung der Lebensmittelindustrie. Für die Herstellung von Tofu braucht man nur drei Zutaten: Sojabohnen, Wasser und ein Gerinnungsmittel (siehe S. 61). Tofu bereichert seit Jahrhunderten asiatische Speisekarten und wurde schon im 12. Jahrhundert in Japan beschrieben.

1665 berichtete Domingo Fernandez de Navarrete, ein Dominikanermönch aus China, über ein preisgünstiges Lebensmittel, das im Überfluss vorhanden sei und von jedem gegessen werde, vom einfachen Mann bis zum Kaiser. „Es ist weiß wie Schnee, und nichts könnte feiner sein. Es wird roh gegessen, aber im Allgemeinen gekocht und mit Kräutern, Fisch und anderen Dingen angerichtet. Allein schmeckt es fad, aber so serviert, sehr gut und ausgezeichnet gebraten. [...] Sie haben es auch getrocknet und geräuchert und vermischt mit Kümmel, was das Beste von allem ist.“⁷ Womit schon vor 350 Jahren festgestellt wurde: Richtig zubereitet und gut gewürzt, schmeckt Tofu hervorragend!

Tofu Natur – einer für alles

Tofu Natur ist nicht gleich Tofu Natur. Es gibt große Unterschiede in Konsistenz und Geschmack.

Bei uns wird Tofu Natur meist fest gepresst, kompakt in Klarsichtfolie verschweißt und pasteurisiert verkauft. Die Haltbarmachung

⁷ Shurtleff, William/Aoyagi, Akiko (2013): „Chronology of Tofu Worldwide 965 A. D. to 1929“, https://www.soyinfocenter.com/chronologies_of_soyfoods-tofu.php (abgerufen am 22.09.2022).

Miso, die älteste Würzpaste der Welt

Mit Miso wurde schon vor Jahrhunderten die erste Instantsuppe der Welt zubereitet, und bereits eine kleine Menge davon gibt Dressings, Aufstrichen, Soßen, Gemüse- und Getreidegerichten, sogar Süßspeisen den besonderen Kick.

Miso entsteht in einem zweiteiligen Fermentationsprozess. Im ersten Schritt wird Koji (siehe unten) hergestellt und zerkrümelt. Im zweiten Schritt werden gedämpfte Sojabohnen zerkleinert und mit Koji und Salz vermischt. Die kompakte Masse wird fest in ein Gefäß gepresst, mit Salz oder reifem Miso versiegelt, abgedeckt und beschwert. An einem lichtgeschützten Ort bei Raumtemperatur reift das

Miso sechs Monate bis zu einigen Jahren. Je länger das Miso reift, umso dunkler und kräftiger im Geschmack wird es, enthält aber auch mehr Salz. Traditionell fermentiertes Miso ist reich an probiotischen Milchsäurebakterien. Diese verlieren ihre Wirkkraft jedoch durch Erhitzen, darum sollte man bevorzugt unpasteurisiertes Miso kaufen, in Naturkostgeschäften, Fermentiershops oder Asialäden. In Japan gibt es zahlreiche Misosorten, die verschiedene Getreide oder Hülsenfrüchte enthalten. In Mitteleuropa am häufigsten produziert werden helles, mildes Shiro-Miso und braunes, kräftigeres Mugi-Miso mit Gerste oder Kichererbsen-Miso.



Tempeh, schnittfest mit gutem Biss

Der Duft erinnert an frische Hefe, der Geschmack an Pilze und Nüsse – rohes Tempeh ist von Natur aus würzig und damit besonders geeignet für herzhaft, deftige Speisen. Die kompakten Tempehstücke lassen sich in stabile Scheiben schneiden und werden vor dem Garen gerne mariniert. Am besten schmeckt Tempeh gebraten oder frittiert und wird dabei appetitlich goldbraun und knusprig.

Rasch zubereitete Tempehchips sind eine beliebte Vorspeise und bringen den begehrten Crunch in Salate und Gemüsegerichte. Besonders Kinder sind von den Knusperdingern angetan.



Tempeh hat einen guten Biss, den es auch behält, wenn gebratenes Tempeh in Stücken oder zerkrümelt, in Soßen geköchelt oder in Füllungen gemischt wird.

Ursprünglich kommt Tempeh aus Indonesien, wo es ein Grundnahrungsmittel ist, und wird mittlerweile aus regionalen Sojabohnen auch in Deutschland und Österreich produziert.

Um Tempeh herzustellen, vermischt man gekochte Sojabohnen mit dem Edelschimmel *Rhizobus oligosporus* und einem Hauch Essig. Die Sojabohnen werden dann luftdurchlässig verpackt und fermentieren bei 30 °C ein bis zwei Tage. Dabei entsteht ein schnittfester Block, in dem die Sojabohnen fest zusammengehalten werden von schneeweißem Edelschimmel, der aussieht wie die äußere Schicht von Camembert. Frisches Tempeh ist maximal zehn Tage gekühlt haltbar und kann eingefroren werden, was weder die Konsistenz noch den Geschmack verändert.

Welche Gewürze und Kräuter passen zu Tofu und Tempeh?

Die Antwort ist einfach: alle! Mit Tofu und Tempeh kann man auf kulinarische Weltreise gehen. Von fernöstlichen Küchen inspirierte Speisen werden mit Sojasoße gewürzt, unterstützt von Ingwer, Reiswein und Sesam. Indische Gerichte verlangen nach Curry, frischem Koriander und Limettensaft. Tofu und Tempeh verstehen sich mit Zimt, Kardamom und Muskat, den Gewürzen des Orients, und der Schärfe von Chili in mexikanischen Rezepten. In der Mittelmeerküche brauchen sie das Aroma von Basilikum, Minze, Oregano, Thymian, Rosmarin und Knoblauch; in heimisch Vertrautem harmonieren Tofu und Tempeh mit Petersilie, Dill, Liebstöckel, Bohnenkraut, Majoran und Senf.



Tofu selbst machen

Das Prinzip ist einfach: Heiße Sojamilch wird durch ein Gerinnungsmittel zum Ausflocken gebracht. Der „Sojabruch“ kommt in Setzkästen, tropft ab, wird gepresst und fertig ist der Tofu. Der Vorteil des Selbermachens: Die Presszeit kann angepasst werden, kürzeres Pressen ergibt einen weichen Tofu, längeres macht ihn fester. Als Gerinnungsmittel wird Nigari verwendet, das traditionell aus Meerwasser gewonnen wird. Unraffiniertes Nigari besteht hauptsächlich aus Magnesiumchlorid, enthält aber über 100 weitere Mineralsalze. Eines davon ist für den bitteren Geschmack des Nigaris verantwortlich, darum ist es wichtig, die Nigarimenge genau abzuwiegen.

Zutaten für ca. 550 g:

- 350 g** Sojabohnen
- 3 L** Wasser
- 16 g** Nigari

Zubereitung:

1. Sojamilch herstellen nach Rezept auf S. 59 (Zubereitungsschritte 1 bis 8).
2. Topf vom Herd nehmen. Sojamilch auf 80 °C abkühlen lassen.
3. Nigari in 450 ml kaltes Wasser rühren und vollständig auflösen. In 3 Portionen à 150 ml teilen.
4. Damit die Sojamilch möglichst gut gerinnt und sich große Flocken von Sojabruch bilden, muss die Nigari-Lösung sorgsam eingerührt werden. Sojamilch mit einem großen Spatel ca. siebenmal im Uhrzeigersinn und siebenmal gegen den Uhrzeigersinn rühren, dabei ein Drittel der Nigari-Lösung in die Sojamilch rühren. Sojamilch noch einige Male langsam umrühren, dabei auch den Boden und die Wände des Topfes erreichen.
5. Spatel senkrecht in den Topf stellen, kurz warten, bis die Sojamilch zum Stillstand kommt.
6. Das zweite Drittel der Nigarilösung über den Rücken des Spatels gleichmäßig auf der Oberfläche der Sojamilch verteilen.
7. Topf zudecken und die Sojamilch 3–5 min gerinnen lassen.



Fortsetzung auf der nächsten Seite ⇨



8. Die restliche Nigari-Lösung sehr vorsichtig in die noch milchig-trüben Stellen des Sojabruchs rühren. Darauf achten, dass die Lösung nur in die oberste Schicht (ca. 2 cm) gerührt wird. Topf zudecken. Sojabruch 3 min lang stehen lassen. Wenn die Sojamilch schon vor diesem Schritt ganz geronnen und die Molke klar ist, muss die letzte Portion Nigari-Lösung nicht untergemischt werden.
9. Oberste Schicht des Sojabruchs zuerst ca. 30 Sekunden lang vorsichtig umrühren. Dann mehrmals vorsichtig mit dem Spatel bis auf den Boden stechen. Sollte sich am Boden des Topfes noch Sojamilch befinden, kann diese aufsteigen und gerinnen. Ganz wichtig: Darauf achten, dass die Sojabruch-Flocken ganz bleiben.
10. Sanft umrühren, bis die Sojamilch ganz geronnen ist und sich dichte Flocken gebildet haben, die in einer gelblichen, fast klaren Molke schwimmen.
11. Presskasten mit einem dünnen Presstuch auskleiden. Kuchengitter auf einen großen Topf oder ins Spülbecken stellen. Presskasten daraufstellen, so kann der Tofu gut abtropfen.
12. Ein feines Sieb in den Topf mit dem Tofubruch halten, die Molke, die sich darin ansammelt, abschöpfen und in den Presskasten gießen. So lange damit fortfahren, bis möglichst viel Molke abgeschöpft ist und im Topf ein relativ zusammenhängender Sojabruch zurückbleibt.
13. Den Tofubruch vorsichtig mit einem Schöpflöffel in den Presskasten heben. Darauf achten, dass die großen Flocken ganz bleiben.
14. Presstuch über dem Tofubruch zusammenschlagen. Pressdeckel daraufsetzen. Obenauf ein ca. 1 ½ kg schweres Gewicht geben.
15. Für weichen Tofu beträgt die Presszeit ca. 15–20 min, für festen etwas länger.
16. Den Tofu, in kaltem Wasser schwimmend, zugedeckt im Kühlschrank lagern. Tofu hält sich 3–4 Tage. Das Wasser täglich wechseln.



Herzhafte Tofuburger

Die kross gebratenen kleinen Burger schmecken heiß und kalt, prima auch für das Mittagessen außer Haus. Einfach ein Brötchen damit belegen, dazu Essiggurken, Salatblättchen und Paprika. Wichtig für den Erfolg: Die Tofumasse am besten mit den Händen fest verkneten und kleine, dünne Burger formen. Darauf achten, dass die Ränder glatt sind, dann saugen die Burger beim Braten kein Fett auf.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL** Öl
- 1** kleine Zwiebel,
fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 150 g** Tofu Natur
- 150 g** Räuchertofu
- 2 EL** Karotte, grob geraspelt
- 2 EL** Petersilie, fein gehackt
- 1 ½ EL** Sojasoße
- 2 TL** Dijonsenf
- 2 EL** Semmelbrösel
- 1 EL** Weizenmehl
- Muskat
- Salz
- Chili
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, dann unter Rühren goldbraun braten.
2. Tofu und Räuchertofu mit der Gabel fein zerdrücken.
3. Tofu, Räuchertofu, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Petersilie, Sojasoße, Senf, Semmelbrösel und Mehl vermischen und mit Muskat, Salz und Chili würzen.
4. Damit die Burger gut zusammenhalten, alles mit den Händen zu einer kompakten, geschmeidigen Masse verkneten und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Kleine Burger formen (ca. 6 cm Durchmesser). Der Vorteil der kleinen Burger: Sie sind leichter zu braten, und du bekommst besonders viel leckere, knusprige Kruste.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Burger auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- **Der perfekte, vegane Burger (siehe Foto)** Burgerbrötchen halbieren, mit Salatblättchen,
- zwei bis drei kleinen Tofuburgern, Tomaten, Essiggurken und Zwiebelringen belegen. Obenauf
- einen Klacks Tofumayo (S. 81) oder Tomaten-Aprikosen-Ketchup (S. 85) geben und mit der oberen
- Brötchenhälfte abschließen.



Zucchini-Couscous-Salat mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL** Olivenöl
Salz, Muskat
- 200 g** Couscous
- Saft** von 2 Zitronen
- Schale** von ½ Biozitrone,
abgerieben
- 2** Knoblauchzehen,
fein gehackt
Pfeffer
- 200 g** kleine, feste Zucchini,
Würfel
- 2 Bund** Petersilie, fein gehackt
- 1 ½ Bund** Minze, fein gehackt
- 3** Frühlingszwiebeln,
feine Ringe

Zubereitung:

1. 300 ml Wasser mit 1 E Olivenöl, ½ TL Salz und einer Prise Muskat in einem kleinen Topf aufkochen. Couscous untermischen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 min lang quellen lassen. Couscous mit der Gabel auflockern. Bei Bedarf wenig heißes Wasser untermischen, noch etwas quellen lassen, sodass er körnig locker wird.
2. Den heißen Couscous in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, Zitronenschale, dem restlichen Öl und Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.
3. Couscoussalat mit Zucchini, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Zucchini-Couscous-Salat portionsweise mit dem Granatapfeltofu anrichten.

Granatapfeltofu

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g** Tofu Natur, in kleine
Würfel zerteilt
- 2 EL** passierte Tomaten
- 2 TL** Sojasoße
- ½ TL** brauner Zucker
- 1** Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 1 TL** Ingwer, fein gehackt
- ½ TL** Kreuzkümmel, zerstoßen
- ½ TL** Koriander, zerstoßen
Muskat
- 1 EL** Öl
Salz
- ½** Granatapfel,
Kerne ausgelöst
- 8** Salatblätter

Zubereitung:

1. Tofu in eine kleine Schüssel geben. Passierte Tomaten, Sojasoße, Zucker, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und Muskat verrühren.
2. Tofu mit der Marinade vermischen, kalt stellen und 1 Stunde lang ziehen lassen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin unter Rühren anbraten und mit Salz abschmecken.
4. Tofu mit Granatapfelkernen vermischen, auf Salatblättern anrichten und auf den Zucchini-Couscous-Salat geben.



Misoramen mit gebratenem Sesamtofu

Zutaten für 4 Portionen:

Nudelsuppe

- 2 EL** Öl
- 2** Zwiebeln, dünne Ringe
- 2** Knoblauchzehen, dünne Scheiben
- 1 ¼ L** sehr leicht gesalzene Gemüsebrühe (oder Dashi S. 157)
- 150 g** weißer Rettich, längs halbiert, dünne Scheiben
- 150 g** Kürbis (Muskat oder Hokkaido), kleine Würfel
- 2 TL** frischer Ingwer, fein gehackt
- 3 EL** Medium Sweet Sherry
- 1 Stück** Biozitroneuschale
- 100 g** Wirsing, feine Streifen
- 5 EL** braunes Miso (Mugi-Miso)
- 1 TL** Biozitroneuschale, fein gehackt

Tofu & Nudeln

- 2 EL** Medium Sweet Sherry
- 2 EL** Sojasoße
- 2 TL** geröstetes Sesamöl
- 1 TL** Tomatenmark
- ¼ TL** edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL** Öl
- 200 g** Tofu (1 × 4 × 4 cm)
- 200 g** Ramennudeln

Garnitur

- 2** Frühlingszwiebeln, Ringe
- 4 EL** Gartenkresse
- 2 TL** gerösteter Sesam

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin zuerst bei milder Hitze langsam weich und glasig dünsten, dann unter Rühren goldbraun braten. 1/3 der Zwiebeln für die Garnitur beiseitestellen.
2. Restliche Zwiebeln mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 15 min lang sanft köcheln. So bekommt die Brühe eine leicht gebundene Konsistenz.
3. In der Garzeit der Brühe den Tofu zubereiten: Sherry, Sojasoße, Sesamöl, Tomatenmark, Paprikapulver, Muskat und Chili glatt rühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu auf beiden Seiten kurz anbraten, mit der Paste übergießen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dabei mehrmals wenden. Tofu eventuell bei 50 °C im Ofen warmhalten.
4. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen, abtropfen lassen, auf vier große Suppenschalen verteilen.
5. Rettich, Kürbis, Ingwer, 3 EL Sherry und Zitronenschale in die köchelnde Brühe geben. Für ca. 3 min köcheln. Das Gemüse ist idealerweise weich mit Biss. Wirsing untermischen, nur 1 min lang köcheln.
6. Miso untermischen. Dafür das Miso in ein kleines Sieb geben. Sieb in die Suppe halten und das Miso mit einem Löffel durch das Sieb in die Suppe passieren. Sollten Stückchen von Sojabohnen oder Getreide im Sieb zurückbleiben, diese im Ganzen in die Suppe rühren.
7. Gemüse und Brühe auf die Nudeln geben. Tofu und gebratene Zwiebeln darauf verteilen. Frühlingszwiebeln, Gartenkresse und Sesam darüberstreuen.



Frosti-Schnitzel

Außen knusprig gebraten, innen zart, saftig und aromatisch ... ein Klassiker, der sowohl heiß als auch kalt schmeckt. Ganz wichtig für den Erfolg: Den Frosti-Tofu zuerst etwas ausdrücken, dann saugt er die würzige Marinade besonders gut auf. Durch das Panieren wird die Marinade im Tofu eingeschlossen, und das gebratene Frosti-Schnitzel bleibt saftig. Die klassische Beilage zum Schnitzel sind Kartoffelsalat (S. 123) und grüner Salat.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g gefrorener Frosti-Tofu
(S. 67)

Marinade

120 ml Gemüsebrühe

3 EL Sojasaße

2 TL Tomatenmark

2 TL Senf

1 TL Zitronensaft

½ TL brauner Zucker

2 Knoblauchzehen,
gepresst

1 TL Koriander, zerstoßen

½ TL Thymian

Muskat

Ingwer, gemahlen

Panade

2 Eier (vegane Variante
siehe unten)

60 g Weizenmehl

80 g Semmelbrösel

Außerdem

Öl zum Braten

Zitronenspalten

Petersilie

Zubereitung:

1. Frosti-Tofu auftauen lassen, in dünne Scheiben (8 mm) schneiden, etwas ausdrücken.
2. Alle Zutaten für die Marinade verrühren.
3. Tofuscheiben kurz in die Marinade tauchen, nebeneinander auf einen flachen Teller legen. Tofu mit der restlichen Marinade bestreichen und für 3 Stunden kalt stellen, so kann der Frosti-Tofu die Aromen gut aufnehmen.
4. Für das Panieren das Mehl, die verquirlten Eier und die Semmelbrösel jeweils in einen Suppenteller geben.
5. Mit Küchenpapier die überschüssige Marinade auf dem Tofu abtupfen.
6. Tofu im Mehl wenden und etwas abschütteln, damit der Tofu nur von einer dünnen Schicht Mehl bedeckt ist.
7. Tofu durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und sofort in den Semmelbröseln wenden, überschüssige Semmelbrösel leicht abschütteln.
8. Panierte Tofuschnitzel sofort braten, sonst wird die Panade feucht, und die Schnitzel werden nicht knusprig.
9. Reichlich Öl (2–3 cm hoch) in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel im Öl schwimmend auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dabei am besten nicht zu viele Schnitzel auf einmal braten.
10. Frosti-Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen, eventuell im Ofen warm halten und mit Zitronenspalten und Petersilie anrichten.

⋮ **Vegane Variante** Eier ersetzen durch 2 EL Sojamehl, verrührt mit 4–6 EL kaltem Wasser.



Käsekuchen mit Pfirsichspalten

Zutaten für 1 Kuchen
(28 cm Durchmesser):

Mürbeteig

- 250 g** Weizenmehl
- 125 g** eiskalte Butter oder Margarine, kleine Stücke
- 60 g** Sojajoghurt, ungesüßt
- 40 ml** Sojadrink, ungesüßt
- ½ TL** Salz

Guss

- 2** Eier (vegane Variante siehe unten)
- 200 g** Sojajoghurt, ungesüßt
- 100 g** fermentierter Tofu (S. 65), fein geraspelt
- 100 g** Sojasahne
- 1 ½ EL** (gestrichen) Speisestärke
- 1 EL** Puderzucker
- 4 Päckchen** Naturvanillezucker
- ¼ TL** Zimt, gemahlen
- Schale** von 1 Biozitrone, abgerieben
- ¼ TL** Salz
- Muskat

Belag

- 500 g** Pfirsiche, kleine Spalten
- 2 EL** Semmelbrösel

Für die Form

- 1 TL** geschmolzene Butter oder Margarine

Zubereitung:

1. Auf einem Brett alle Zutaten mit einem großen Messer vermischen, dabei die Butter sehr klein hacken. Rasch einen glatten Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 min kalt stellen.
2. Für den Guss: Eier trennen und im Cutter oder mit dem Mixstab aus Eigelb, Sojajoghurt, fermentiertem Tofu, Sojasahne, Speisestärke, Puderzucker, Naturvanillezucker, Zimt, Zitronenschale, Salz und einer guten Prise Muskat eine glatte Masse pürieren.
3. Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Eischnee unter die Masse heben.
4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Springform mit Butter austreichen.
5. Teig dünn ausrollen und in die Form legen, dabei einen 3 cm hohen Rand stehen lassen. Kuchenboden mit 1 EL Semmelbröseln bestreuen.
6. Pfirsichspalten auf den Kuchenboden legen, mit 1 EL Semmelbröseln bestreuen und die Tofumasse darauf verteilen.
7. Kuchen im vorgeheizten Ofen 45–50 min lang backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- **Vegane Variante** Teig mit Margarine zubereiten. Für den Guss die Eier durch 2 EL Mandelmehl ersetzen und alle Zutaten zu einer glatten Creme pürieren.