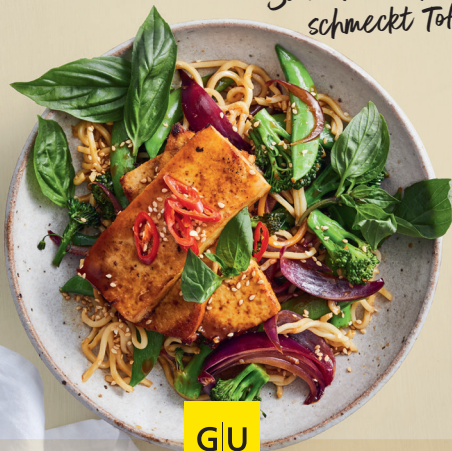


1 TOFU – 30 REZEPTE

*So aromatisch
schmeckt Tofu!*

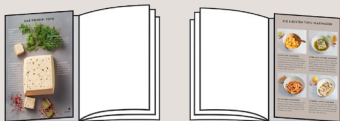


GU

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.

REZEPTKAPITEL



06 KLASSIKER – MIT TOFU NEU INTERPRETIERT



24 TOFU ASIATISCH



42 TOFU KREATIV

05 BLITZREZEPT
37 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Portionen • 1 Std. Zubereitung • Pro Portion ca. 230 kcal, 10 g E, 9 g F, 13 g KH

TOFU-BOLOGNESE MIT RÖSTGEMÜSE

VIELSCHICHTIG AROMATISCH

200 g Naturtofu
2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer | Zucker
1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
200 g gemischte Pilze
1 rote Paprika
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
je 1 TL getr. Basilikum, Oregano und Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver
250 ml Rotwein (nach Belieben)
4 Stängel Petersilie

- 1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Tofu würfeln, mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 winzigen Prise Zucker mischen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen. Staudensellerie und Paprika waschen und putzen. Das Gemüse sehr klein würfeln. Die Pilze putzen und ebenfalls sehr fein würfeln.
- 2 Zwiebel-, Knoblauch-, Möhren- und Staudenselleriewürfel im übrigen Öl (1 EL) anbraten. Dann Pilz- und Paprikawürfel mitanbraten. Tomatenmark, getrocknete Kräuter, Paprikapulver, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Rotwein angießen. Alles verrühren und ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
- 3 Zum Schluss die gerösteten Tofuwürfel zur Sauce geben. Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Spaghetti oder Makkaroni.



Für 4 Portionen • 50 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 14 g E, 17 g F, 9 g KH

TOFU-STROGANOFF

CREMIG UND WÜRZIG

400 g Naturtofu
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
2 EL Öl
2 EL Sojasauce
1 TL Senf
1 TL edelsüßes Paprikapulver
150 ml Gemüsebrühe
100 g Sojacreme
4 Stängel Petersilie
1 EL veganer Saucenbinder
(nach Belieben)
Salz | Pfeffer

- 1 Tofu trocken tupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen, trockene Stiele abschneiden. Große Pilze halbieren, kleine Exemplare ganz lassen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum braun braten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch im verbliebenen Öl glasig anbraten. Die Pilze dazugeben und kurz bei starker Hitze anbraten. Alles mit Sojasauce, Senf und Paprikapulver würzen und vermischen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
- 3 Die Hitze reduzieren. Sojacreme und Tofuwürfel einrühren. Die Sauce bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
- 4 Das fertige Gericht, falls nötig, mit Saucenbinder andicken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

RAUCHIGER BBQ-TOFU-BURGER

GESCHMACKSFEUERWERK IM BRÖTCHEN

FÜR DIE TOFU-PATTYS

- 400 g Naturtofu
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ketchup
- 2 EL vegane BBQ-Sauce
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG

- 1 Bund Rucola (ersatzweise einige Blätter Eisbergsalat)
- 1 große Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 4 kleine Gurken (aus dem Glas)

AUSSERDEM

- 4 Burgerbrötchen
- vegane BBQ-Sauce (nach Belieben)

PATTYS Den Tofu trocken tupfen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Sojasauce, Ketchup, BBQ-Sauce, Semmelbröseln, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, dann die Mischung ca. 10 Min. ruhen lassen.

BELAG Rucola waschen und trocken schütteln oder tupfen. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Gurken der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.

FORMEN UND BRATEN Nach der Ruhezeit die Tofumischung in vier Portionen teilen und jeweils zu einem Patty formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofu-Pattys bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. pro Seite goldbraun braten.

FERTIGSTELLEN In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und kurz im heißen Ofen (Mitte) aufbacken.

Die Burgerbrötchen aus dem Ofen nehmen und auf den Schnittflächen nach Belieben mit BBQ-Sauce bestreichen. Die unteren Brötchenhälften jeweils mit Salatblättern, Tomatenscheiben, roten Zwiebeln, Gurkenscheiben und gebratenen Tofu-Pattys belegen. Die oberen Brötchenhälften jeweils daraufsetzen und die BBQ-Tofu-Burger sofort genießen.



TOFU-BIBIMBAP

KLASSIKER AUS KOREA

200 g Jasminreis
300 g Naturtofu
2 Möhren
200 g Baby-Blattspinat
200 g Mungbohnen sprossen
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
4 EL Sojasauce | 2 EL Sesamöl
2 EL Gochujang (koreanische
Chilipaste)
1 EL heller Sesam
Salz | Pfeffer

VEGGIE-TIPP

Wer nicht streng vegan lebt, richtet auf dem Bibimbap noch ein Spiegelei an. Das Ei dann vor dem Essen kräftig unterrühren! So vermischt sich das Eigelb mit den anderen Zutaten und verleiht dem Gericht eine cremige Textur, die hervorragend mit dem scharfen und würzigen Geschmack der anderen Zutaten harmoniert.

1 Den Jasminreis nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und längs in feine Scheiben, dann diese in Streifen schneiden. Den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Sprossen ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel darin unter Wenden ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Erneut 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Möhren darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dann herausnehmen. Restliches Öl (1 EL) in die Pfanne geben. Spinat darin bei schwächerer Hitze ca. 1 Min. andünsten, bis er zusammenfällt, dann herausnehmen. Zum Schluss die Sprossen in der Pfanne ca. 1 Min. dünsten, dann ebenfalls herausnehmen.

4 Für die Sauce Sojasauce, Sesamöl, Gochujang und gehackten Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.

5 Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Den gekochten Reis auf vier Schalen verteilen. Den gebratenen Tofu und das Gemüse darauf anrichten. Die Sauce darüber verteilen. Tofu und Gemüse nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu-Bibimbap mit Frühlingszwiebelringen und Sesam bestreuen und servieren.





Für 4 Portionen • 1 Std. Zubereitung • Pro Portion ca. 210 kcal, 10 g E, 12 g F, 14 g KH

TOFU TIKKA MASALA

INDISCHE ERLEBNISKÜCHE – WÄRMEND UND AROMATISCH

FÜR DEN TOFU

200 g Naturtofu

150 g Joghurt

je 1 TL gemahlene Kurkuma,
Garam Masala, gemahlener
Koriander, gemahlener
Kreuzkümmel und edelsüßes
Paprikapulver

FÜR DIE TOMATENSAUCE

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

2 EL Öl

2 TL Garam Masala

je 1 TL gemahlene Kurkuma,
gemahlener Koriander, ge-
mahlener Kreuzkümmel und
edelsüßes Paprikapulver

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

200 g Kokosmilch (aus der Dose)

Salz | Pfeffer

AUSSERDEM

Koriandergrün zum Garnieren

TOFU Den Tofu zwischen zwei Küchentüchern auspressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Anschließend den Tofu in Würfel schneiden.

Für die Marinade den Joghurt mit Kurkuma, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel sowie Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Die Tofuwürfel hinzufügen und gut untermischen. Tofuwürfel mind. 30 Min. marinieren.

TOMATENSAUCE Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 5–7 Min. unter Wenden anbraten, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind.

Garam Masala, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Die Tomaten dazugeben, aufkochen und 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Tomatensauce etwas eingedickt ist.

FERTIGSTELLUNG Den marinierten Tofu in die Pfanne geben und gut unterrühren. Die Kokosmilch hinzufügen und alles weitere 10–15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Koriandergrün garniert servieren. Dazu passt Basmatireis oder Naan-Brot.

HAUPTSACHE Tofu!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Tofu zubereiten für Einsteiger so einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

**Ganz ohne Fleisch – dafür spannend gewürzt und superlecker:
neu interpretierte Klassiker, Asia-Liebliche und
überraschende Neukreationen**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9354-4



€ 11,99 [D]

www.gu.de