

Die Tofu-Challenge: Was man mit Tofu alles machen kann

Tofu ist ein Quark aus Sojamilch, den es bei uns in verschiedenen Konsistenzen zu kaufen gibt:

- ✚ **Seidentofu:** der hat noch die ursprüngliche Feuchtigkeit und hat eine puddingartige Konsistenz - daraus kann man gut Desserts machen. z.B. eine Schokocreme, in dem man geschmolzene Schokolade gut mit Seidentofu verrührt
- ✚ **Naturtofu:** ist zwischen bröselig und fest, sehr geschmacksneutral – deswegen kann man ihn so gut marinieren oder panieren und sich damit den Geschmack aussuchen. Es gibt auch Sorten mit Zutaten, wie Gewürzen, Mandeln, etc.
- ✚ **Geräucherter Tofu:** hat schon mal das Räucheraroma, kann man jetzt noch ausbauen – oder, wenn er schön fest ist, auch in Scheiben geschnitten, aufs Brot essen, z.B. mit sauren Gürkchen

Tofu als Eiweißlieferant in einem warmen Essen:

- ✚ **Geräucherten Tofu** kann man in Würfel schneiden oder grob raspeln und einfach dazugeben, weil er mehr Eigengeschmack hat – zum Beispiel zusammen mit ein paar Zwiebeln und Knoblauch und Gewürzen (z.B. Kräuter de Provence) anbraten, dann passierte Tomaten dazugeben und zu einer „Bolognese-angelehnten Sauce einköcheln lassen
- ✚ **Naturtofu marinieren:**
 1. Tofu auspressen: in Scheiben geschnitten fest mit einem Küchentuch ausdrücken, damit er die Marinade besser aufnehmen kann
 2. Marinaden:
 - a. 2 EL Gewürze wie Kräuter de Provence mit 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, Pfeffer und Salz vermischen
 - b. Es gibt fertige Marinade-Mischungen in Pulverform zu kaufen (Titel wie „Tofu-fix“)
 - c. 4 -5 EL Sojasauce (z.B. auch „Teriyaki“), gerne auch plus Knoblauch und Ingwer
 - d. 2 EL Currypaste (gelb = mild, rot = scharf, grün = sehr scharf) mit 2 EL Wasser vermengen
 - e. 2 EL Erdnussmus/Sesammus, 2 EL Sojasauce, 2 EL Zitronensaft



- Bei der Frage wie viel? - erst mal lieber großzügig würzen.
- Beim Anbraten erhält der Tofu eine feine Kruste, wenn man auch 1 TL Stärke oder Mehl zur Marinade gibt. Aromatisch sind Sesam- oder Erdnussöl.
- Ich persönlich mag Sesam sehr gerne und streue beim Anbraten gerne etwas davon drüber, dann bleibt die Marinade auch gut am Tofu und nicht am Pfannenboden.
- Auch die Zubereitung in der Heißluftfritteuse geht sehr gut
- Die Ziehzeiten für die Marinade reichen von gar nicht bis zu 3 h. Ich bin eher der Typ „fast gar nicht“, also ca. 10 min.