

# 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.



ÖFFNEN

# 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 Sahnersatz 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.

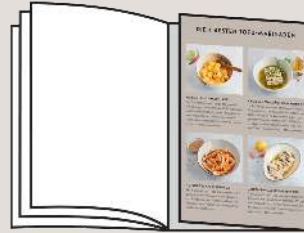
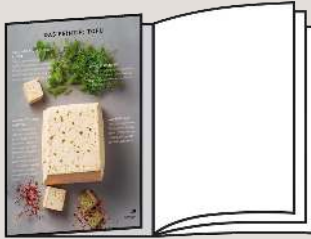


**4** Den gepressten Tofu je nach Rezept mit einem scharfen Messer in Würfel oder Scheiben schneiden, anschließend nach Belieben marinieren und nach Wunsch zubereiten.

# INHALT

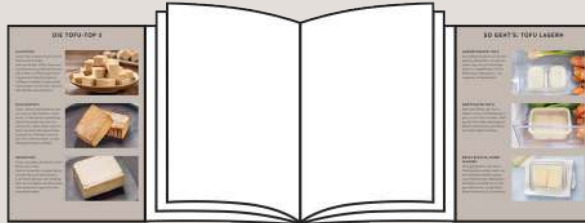
*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

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.

# 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 Mungbohnsprossen  
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.





# 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.

# TOFU-CHURROS MIT MANGO-KOKOS-DIP

## TROPISCH-SÜSSER KNUSPERTRAUM

### FÜR DIE CHURROS

400 g Naturtofu

140 g Mehl

2 TL Backpulver

Salz

35 g Zucker

½ TL Vanilleextrakt (nach Belieben)

### FÜR DEN DIP

1 reife Mango

200 g Kokosmilch (aus der Dose)

2 EL Zucker

2 Spritzer Limettensaft

### AUSSERDEM

Spritzbeutel mit großer Sterntülle

Öl zum Frittieren

Puderzucker zum Bestäuben

**CHURROS** Den Tofu mit Küchenpapier trockentupfen und klein bröseln. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, den Zucker und nach Belieben den Vanilleextrakt in einer großen Schüssel vermengen. Zerbröselten Tofu dazugeben und alles miteinander verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen und ca. 10 cm lange Teigstreifen auf das Backpapier drücken.

Zum Frittieren das Öl auf ca. 180° erhitzen – es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Tofu-Churros portionsweise vorsichtig ins heiße Öl geben und in jeweils 2–4 Min. goldbraun frittieren. Nach der Hälfte der Zeit wenden, damit die Churros von allen Seiten eine schöne Farbe bekommen. Fertige Churros herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**MANGO-KOKOS-DIP** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch am Kern entlang ab- und in kleine Stücke schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Kokosmilch, knapp 2 EL Zucker und 1 Spritzer Limettensaft hinzufügen und unterrühren. Nach Geschmack mehr Zucker oder Limettensaft dazugeben.

Die frittierten und abgetropften Churros mit Puderzucker bestäuben und mit dem Mango-Kokos-Dip warm servieren.





# DIE 4 BESTEN TOFU-MARINADEN



## MANGO-CHILI-MARINADE

Das Fruchtfleisch von 1 reifen Mango und 1–2 klein geschnittene frische Chilis mit etwas Limettensaft und Honig sowie 1 Prise Salz zu einer glatten Paste pürieren. Für eine süß-scharfe Geschmackskombination den Tofu darin mind. 30 Min. marinieren.



## KNOBLAUCH-KRÄUTER-MARINADE

Je 2–3 Zweige Rosmarin, Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln, Nadeln bzw. Blätter abzupfen, hacken und mit 2 durchgepressten Knoblauchzehen, 2–3 EL Olivenöl, 2–3 Spritzern Zitronensaft sowie 1 Prise Salz verrühren. Tofu darin mind. 1 Std. marinieren.



## HOISIN-SESAM-MARINADE

3 EL Hoisin-Sauce, 1–2 EL Reisessig mit 1–2 TL geröstetem hellen Sesam, etwas Sojasauce und 1 Prise braunem Zucker verrühren. Den Tofu darin mind. 30 Min. marinieren, um ihm viel Umami zu schenken.



## ZITRONEN-KAPERN-MARINADE

3 EL Olivenöl und 1–2 EL frisch gepressten Zitronensaft mit 1 gewürfelten Schalotte, 1 TL gehackten Kapern und 1 Prise Pfeffer vermischen. Für salzig-zitrusfrischen Geschmack den Tofu darin mind. 1 Std. marinieren.

# TOFU-HEALTHY FACTS

Tofu ist nicht nur vielseitig und lecker, sondern auch reich an wichtigen Nährstoffen, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Ein kleiner Überblick:

Der Sojaquark ist eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle. Proteine unterstützen den Körper bei Aufbau und Reparatur von Gewebe, fördern den Muskelaufbau und tragen entscheidend zur Sättigung bei.

Tofu enthält ausreichend Eisen, das für den Sauerstofftransport im Körper und die Energieproduktion wichtig ist. Eisen spielt auch eine Rolle bei der Bildung roter Blutkörperchen und der Unterstützung eines gesunden Immunsystems.



Tofu ist reich an Magnesium, das entspannend auf Muskeln und Nerven wirkt und den Energiestoffwechsel unterstützt. Magnesium ist auch relevant für die Knochengesundheit, den Herzrhythmus und die Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Kalzium, das zur guten Erhaltung starker Knochen und Zähne beiträgt, ist in Tofu ebenfalls zu finden. Das Mineral ist auch bei der Muskelkontraktion, der Blutgerinnung und der Signalübertragung zwischen den Zellen beteiligt.

# SO GEHT'S: TOFU LAGERN

## UNGEÖFFNETER TOFU

Das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung überprüfen, um sicherzustellen, dass es noch nicht abgelaufen ist. Ungeöffneten Tofu im Kühlschrank aufbewahren – vorzugsweise im Gemüsefach.



## GEÖFFNETER TOFU

Nach dem Öffnen den Tofu in Wasser in einer Frischhaltedose lagern, um ihn frisch zu halten. Wichtig: Der Tofu sollte vollständig mit Wasser bedeckt sein. Das Wasser am besten täglich wechseln.



## RESTE RICHTIG AUFBEWAHREN

Übrig gebliebenen Tofu fest in Frischhaltefolie wickeln oder in einen luftdichten Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Am besten innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen, auf die Dauer leiden Konsistenz und Geschmack.



# 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**



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



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)