

Rezepte mit Tofu

Goldbraun gebratener Tofu mit Stängelkohl, Spätzle und Panko-Mehl

Zutaten (für 4 Portionen):

Natur-Tofu (ca. 200 g)

2 kg Stängelkohl (ersatzweise Grünkohl oder Endivie)

250 g Spätzle (aus der Packung) oder andere Nudeln

4 EL Panko (japanische Semmelbrotflocken)

2 große oder 3 kleine Schalotten

Olivenöl

Salz

Pfeffer (schwarz) aus der Mühle

milde Paprika (z.B. Piment d'Espellette, oder eine kleine Prise Chilipulver)

Sojasauce

geriebener Ingwer

Terijaki-Sauce (japanische Grillsauce)

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl leicht erhitzen. Schalotten fein würfeln und darin glasig andünsten, dann etwas davon in eine Schale geben, 1 EL in der Pfanne geben und den Rest beiseitestellen.

Paprika (bzw. Chili), Ingwer und Sojasauce in die Schale zu den Schalotten geben. Tofu in Würfel schneiden (in etwa so groß wie Spielwürfel) und mit in die Schale geben. In der Marinade wälzen und ziehen lassen.

Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und salzen. Gemüse waschen und schleudern. Die dicken Stängel beseitigen und für eine Suppe aufbewahren. Blätter in breite Streifen schneiden und in den Topf geben. Nach ca. 10 Minuten mit einer Kelle herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser herauspressen und wieder in den Topf geben.

Schalotten mit etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Panko-Mehl dazugeben und goldbraun anbraten. Die Brotkrumen auf einem Teller verteilen, damit sie kross bleiben und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Topf mit dem Gemüsewasser wieder aufsetzen und zum Kochen bringen. Spätzle darin kochen.

Restliche Schalotten, etwas Ingwer und noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Tofu-Würfel dazugeben und einige Minuten anbraten lassen. Dann Gemüse hinzufügen, gut rühren und ca. 5 Minuten mit anbraten lassen.

Fertige Spätzle abgießen, etwas Kochwasser aufbewahren. Dann Spätzle mit in die Pfanne geben und mit anbraten, damit sie die Aromen annehmen.



Zum Schluss ggf. mit etwas Soja- und Teriyaki-Sauce abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit Panko-Flocken bestreuen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Wintersalat mit Chicorée und Tofu

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Chicorée
200 g Tempeh
1 Granatapfel
2 EL Walnüsse
frischer Ingwer
½ Zitrone
1 Bund Radieschen
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer (schwarz u. fruchtig) aus der Mühle

Chicorée putzen und waschen, dann schleudern bzw. gut abtropfen lassen.

Die Hälfte des Granatapfels auspressen, den Saft mit 1-2 EL Olivenöl und etwas Zitronensaft vermischen. Salatdressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kerne der anderen Granatapfelhälfte auslösen.

Große Chicorée-Blätter in Streifen schneiden, Radieschen putzen und in Rondellen schneiden. Schöne Radieschenblätter waschen und zum Salat geben.

Tempeh in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tempeh darin goldbraun braten. Dann die Streifen herausnehmen und warmstellen. Radieschenscheiben in die Pfanne geben und leicht anbraten. Das Salatdressing ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Salat mit warmem Dressing anrichten, die Tempeh-Streifen darüber verteilen, mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen und mit Radieschengrün dekorieren.



Seidentofu-Creme mit Honig, Mandeln, Datteln und Orangenschale

Zutaten (für 4 Portionen):

- 400 g Seidentofu
- 4-5 EL Akazienhonig
- 7-8 Datteln, fein gehackt
- 2 EL gehackte Mandeln
- geriebene Orangen- oder Mandarinschale
- 4 kleine Zweige frische Minze

Seidentofu mit Honig vermischen, ggf. mit dem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Dann Datteln und Orangenschale hinzugeben und gut vermischen. In Schalen anrichten, die Oberflächen mit gehackten Mandeln bestreuen und mit der frischen Minze dekorieren. Die Schalen kaltstellen.

Mit Eiern als Bindemittel eignet sich diese Mischung auch für Panna Cotta.