



INFO-DOSSIER

// tier-im-fokus.ch //

Tofu

Inhaltsverzeichnis

3	Herstellung und Arten von Tofu
3	Nährwert von Tofu
3	Kochbücher
4	Rezepte
4	Marinaden, Grundrezepte
4	Dressings, Salate
5	Suppen
5	Hauptgerichte, Bratlinge, Snacks
6	Kuchen, Eiscremes

IMPRESSUM

Info-Dossier Nr. 15/2009 **TOFU**

Herausgeberschaft: tier-im-fokus.ch // **Adresse:** tier-im-fokus.ch, Postfach 8545, CH-3001 Bern, www.tier-im-fokus.ch, info@tier-im-fokus.ch // **Konto:** PC-Konto 30-37815-2 // **Text & Copyright:** 2009 tier-im-fokus.ch // **Bilder Titelblatt:**

© tier-im-fokus.ch

Tofu

Ist von „Fleischersatz“ die Rede, denken viele an Tofu und meinen, dass es sich dabei um ein vergleichsweise neues Produkt handelt. Tatsächlich war Tofu bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts in der westlichen Welt weitgehend unbekannt. In China ist er dagegen seit dem 2. Jahrtausend v. Chr. fester Bestandteil der menschlichen Ernährung und wurde dort bereits früh in zahllosen Varianten hergestellt und weiterverarbeitet.

HERSTELLUNG UND ARTEN VON TOFU

Tofu ist ein Sojaprodukt (auch „Sojaquark“ genannt). Er wird üblicherweise durch Gerinnung der Sojamilch hergestellt, und zwar mittels Nigari (Magnesiumchlorid), Zitronensäure oder Calciumsulfat. Die dadurch entstehenden Eiweissbestandteile werden daraufhin durch Erhitzen und Abschöpfen oder Filtrieren abgetrennt; mitunter wird der Tofu auch gepresst, um ihm Flüssigkeit zu entziehen. Im Schnitt werden für 1 kg Tofu bloss 500 g Sojabohnen benötigt (vgl. Info-Dossier 16/2009 [Soja](#) von tier-im-fokus.ch.)

Die verschiedenen Tofu-Arten unterscheiden sich in ihrem Herstellungsprozess und v.a. in ihrer Konsistenz. Zu den hierzulande bekannten Tofu-Sorten gehört z.B. der **Seidentofu**; er wird nicht abgetropft, hat somit einen hohen Feuchtigkeitsgrad und kann von seiner Struktur her mit Vanillepudding verglichen werden.

Demgegenüber besitzt der **feste** (westliche) **Tofu** von allen frischen Tofu-Arten den geringsten Feuchtigkeitsgrad; er wird entwässert, gepresst und anschliessend gemahlen sowie umgeformt. Diese Sorte von Tofu gilt als typischer Fleischersatz und kann gedünstet, mariniert, gekocht, gebraten oder gegrillt werden.

Zunehmend beliebt ist der **Räuchertofu**. Im Gegensatz zum herkömmlichen weissen oder festen Tofu ist er sofort essbar, da er meist in Sojasauce mariniert wurde. Neben diesen inzwischen fast überall erhältlichen Tofus gibt es noch weitere Sorten, die v.a. im asiatischen Raum verbreitet sind, so etwa eingelegter und gefrorener Tofu.

NÄHRWERT VON TOFU

Ernährungsphysiologisch wird Tofu als ideale Bereicherung für eine gesunde und vollwertige Ernährung in sämtlichen Altersperioden bewertet.

Tofu ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel wertvolles Eiweiss. So stellt eine Portion von 250 g Tofu gleichviel verwertbares Protein zur Verfügung wie ein Steak von 80 g oder 125 g Hackfleisch. Das sind mehr als 50% der täglich empfohlenen Proteinmenge. Allerdings enthält Tofu weniger Fett als diese Fleischprodukte und weist vier- bis fünfmal weniger Kalorien auf; so enthalten 100 g Tofu nur 72 Kalorien.

Zudem ist Tofu ein wichtiger Kalzium- und Eisenlieferant, er ist reich an Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin B und E, jedoch frei von Cholesterol, Purin und Laktose und wird daher auch als Heilmittel in der Schonkost und Krankendiät verwendet.



KOCHBÜCHER

Tofu schmeckt relativ neutral und kann daher auf vielfältige Art und Weise zubereitet werden. Rezepte mit Tofu gibt es mittlerweile in allen vegetarischen und veganen Kochbüchern, so z.B. in:

▶ **Alexander Nabben**, Kochen und backen mit Tofu, Pala Verlag 2005

▶ **Suzanne Barkawitz**, Vegan geniessen: Vollwertige Rezepte aus nah und fern, Pala Verlag 2005

▶ **Brigitte Klingel**, Vegan-Küche: Kochen mit Gemüse und Getreide, Südwest-Verlag 1996

▶ **Ingrid Newkirk**, Das Beste aus der veganen Küche, Heyne Verlag 2007

▶ **Silke Ruthenberg & Harald Kirdorf**, Viva Vegan: das rein vegetarische Kochbuch, Okapi Verlag 1996

REZEPTE

Das Spektrum an Tofu-Gerichten reicht von Dressings und Saucen über Suppen, Pasteten und Gebäck bis hin zur Eiscreme. Im Folgenden findet sich eine kleine Auswahl von Rezepten (Nabben 2005):

▶ Marinaden

Zum Einlegen von Tofuscheiben eignen sich alle Arten von Marinaden, die sich für eine spätere Verwendung im Kühlschrank aufbewahren und als Grundlagen für Suppen und Saucen verwenden lassen (s.u.). Zum Beispiel:

Süss-saure Marinade	Paprikamarinade
▶ 200 ml Sojasauce	▶ 200 ml Sojasauce
▶ 100 ml Wasser	▶ 100 ml Wasser
▶ 1 EL Essig	▶ ½ TL Paprikagewürz
▶ ½ EL Sirup	

▶ Grundrezepte

Tofucroutons	
▶ 250-300 g Tofuwürfel	▶ Sojamilch
▶ Marinade nach Wahl (s.o.)	▶ Salz
▶ 2 EL Paniermehl	▶ Pfeffer
▶ 1 EL Sojamehl	▶ Öl zum Braten

Die Tofuwürfel marinieren. Eine Flüssigpanade aus Paniermehl, Sojamehl, Gewürzen und Flüssigkeit herstellen, die Tofuwürfel darin verrühren, wieder herausnehmen und in heissem Öl knusprig ausbacken. Die Croutons können

zu Suppen und Salaten serviert werden, sie eignen sich auch als Partysnacks.

Rührtofu

- ▶ 300-400 g Tofu
- ▶ Gemüsebrühe oder Wasser
- ▶ 2-3 EL Sojasauce
- ▶ frische Kräuter
- ▶ Kräutersalz, Knoblauch
- ▶ Öl zum Braten

Den Tofu gut zerkrümeln und die Kräuter hacken. Das Öl erhitzen, die Tofukrümel dazugeben und öfters wenden. Die übrigen Zutaten einrühren und abschmecken. Rot wird der Rührtofu mit Zusatz von Tomatenmark oder Paprikapaste und grün mit püriertem Spinat verwendet.

▶ Dressings

Tofunaise

- ▶ 150 g Tofu
- ▶ 150-200 ml Sojamilch
- ▶ 50 ml Olivenöl
- ▶ 2-3 EL Essig
- ▶ 1 gestrichener TL Salz
- ▶ 1-2 TL Gerstenmalzsirup

Den Tofu zerdrücken, mit der Sojamilch mixen und während des Mixvorgangs die übrigen Zutaten hineingeben. So entsteht ein Grunddressing, das sich mit weiteren Zutaten beliebig variieren lässt.

Avocadodressing

- ▶ 150 g Räuchertofu
- ▶ 200ml Sojamilch
- ▶ 1 grosse reife Avocado
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 3-6 EL Zitronensaft
- ▶ 2-4 EL Öl
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ ½ TL Pfeffer
- ▶ 1 EL Hefeflocken
- ▶ 1 TL Sirup oder Süssmittel nach Belieben

Die Avocado schälen und den Kern entfernen, die Zwiebel vierteln und die Knoblauchzehen halbieren. Den Räuchertofu zerkrümeln und alle Zutaten cremig mixen, abschmecken, garnieren und bald servieren.

▶ Salate

Wildkräutersalat

- ▶ 200 g Rührtofu, rot (s.o.)
- ▶ 1 Hand voll Brennesselblätter
- ▶ 1 Hand voll Huflattichblüten und/oder -blätter
- ▶ 1 Hand voll junger Löwenzahnblätter

- ▶ 4 grosse Salatblätter
- ▶ 1 Hand voll Gänseblümchen
- ▶ 1 EL Gänsefingerkraut
- ▶ 1 EL Sauerampfer
- ▶ 1 EL Kapuzinerkresse
- ▶ 1 EL Estragon
- ▶ 1 EL Liebstöckel
- ▶ 1 EL Borretsch
- ▶ 1 EL Kerbel
- ▶ 1-2 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
- ▶ 4 schöne Stiefmütterchenblüten zum Garnieren

Brennesselblätter kurz mit heissem Wasser übergossen und abtropfen lassen und anschliessend klein schneiden. Die Huflattichblüten bzw. -blätter und den Löwenzahn ebenfalls klein schneiden. Die Kräuter fein hacken und die Sonnenblumenkerne bzw. den Sesam rösten. Mit dem Rührtofu und allen übrigen Zutaten ausser den Stiefmütterchenblüten und den Salatblättern gut vermischen und jede Salatoration auf einem grossen Salatblatt mit den Stiefmütterchenblüten servieren. Für das Dressing: 4-5 EL Öl sowie 4-5 EL Zitronensaft.

▶ Suppen

Tomatencremesuppe

- ▶ 1 l Wasser
- ▶ 1 gestrichener TL Gemüsebrühepulver oder 2 EL Sojasauce
- ▶ 200 g Tofu
- ▶ 1 gekochte Kartoffel oder 2 EL Reis- oder Weizenmehl
- ▶ 2-3 EL Tomatenmark
- ▶ Thymian, Basilikum, Majoran

Einen halben Liter Wasser mit Gemüsebrühe bzw. Sojasauce erhitzen. Den Tofu zerdrücken und den anderen halben Liter Wasser mit dem Tofu und den übrigen Zutaten im Mixer cremig pürieren, dann ins kochende Wasser geben und unter Rühren mit dem Schneebesen einige Minuten köcheln lassen; das Tomatenmark kann anschliessend in die Suppe gerührt werden.

▶ Hauptgerichte

Chili con Tofu

- ▶ 400 g Tofu
- ▶ 500 g Gemüsebrühe
- ▶ 150 g rote Bohnen
- ▶ 2-3 EL Vollkornmehl

- ▶ 3-4 Tomaten
- ▶ 1 TL Miso
- ▶ 1 grosse Zwiebel
- ▶ ½ TL Chilipulver
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen
- ▶ gemahlener Kümmel
- ▶ 2-3 EL Öl zum Braten
- ▶ Curry und Pfeffer
- ▶ 2 Paprikaschoten

Die Bohnen gar kochen. Den Tofu würfeln oder grob zerkrümeln, die Tomaten in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, Paprika fein schneiden. Den Tofu mit Zwiebeln und Knoblauchzehen in Öl anbraten, nach etwa 5 Minuten Gemüsebrühe und Vollkornmehl einrühren, anschliessend die übrigen Zutaten hinzufügen. Nach etwa 3 Minuten von der Kochstelle nehmen und heiss servieren. Evtl. mit Curry und Pfeffer nachwürzen.

▶ Bratlinge

Falafel

- ▶ 100 g Tofu
- ▶ 1-2 EL Sojamehl
- ▶ 250 g Kichererbsen
- ▶ 1 EL feine Haferflocken
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ ½ TL Koriander
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen
- ▶ ½ TL Kumin
- ▶ 2 EL Petersilie
- ▶ ½ TL Curry oder Pfeffer
- ▶ 2 EL Vollkornmehl
- ▶ Öl zum Braten oder Fett zum Frittieren
- ▶ 2 Paprikaschoten

Die Kichererbsen weich kochen, Zwiebel, Knoblauchzehen und Petersilie fein hacken. Kichererbsen und Tofu durch den „Wolf“ drehen oder pürieren, alle Zutaten miteinander vermischen und durchkneten. 20 Minuten ruhen lassen, dann tischtennisballgrosse Kugeln formen, ein wenig flach drücken und in heissem Öl braten oder in Fett etwa 4 Minuten frittieren.

▶ Snacks

Gefüllte Champignons

- ▶ 200 g Räuchertofu
- ▶ 80 g Zwiebeln
- ▶ Marinade nach Wahl (s.o.)
- ▶ 80 g Erbsen
- ▶ 12 grosse Champignons
- ▶ 80 g Hefesauce
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ Öl zum Braten

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und marinieren oder anbraten. Die Pilze vorsichtig entstielen, dann in heissem Fett mit dem Zitronensaft etwa 5 Minuten dünsten. Die Zwiebel und die Pilzstiele fein hacken. Die Tofuzubereitung mit der Zwiebel, den gargekochten Erbsen und der

Hefesauce gründlich mischen, in die Pilze füllen, in eine gefettete Form geben und etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen erhitzen.

Eis während des Gefrierens nicht auskristallisiert, muss die Creme ständig gerührt werden, entweder mit der Hand, besser aber mit einem Eisbereiter.

► Kuchen

Dunkler Tofuguss

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ► 50 g Tofu | ► 1 Prise Vanille |
| ► 250 ml Sojamilch / Wasser | ► 1 Prise Zimt |
| ► 1-2 EL Vollrohrzucker | ► 1 EL Kakaopulver |
| ► 1 Prise Salz | ► 1 g Agar-Agar |

© 2009 tier-im-fokus.ch

Alle Zutaten mit Ausnahme von Agar-Agar pürieren und zum Kochen bringen. Agar-Agar einrühren und 4-5 Minuten köcheln lassen.

Sachertorte

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ► 300 g Tofu | ► ½ TL Orangenschale |
| ► etwas Sojamilch | ► ½ TL Zimt |
| ► 3 EL Rübensirup | ► ½ TL Vanille |
| ► 800 g Bulgur | ► 1 Prise Salz |
| ► 400 g Haselnüsse | ► Öl für die Tortenform |
| ► 3 EL Gerstenmalz | ► dunkler Tofuguss (s.o.) |
| ► 80 g Kakao | ► Margarine |

Den Tofu fein zerkrümeln und mit etwas Sojamilch und dem Sirup pürieren. Den Bulgur zu Griess vermahlen, die Haselnüsse rösten und mahlen. Dann mit den übrigen Zutaten, ausser Tofuguss und Margarine, vermischen, durchkneten und 15 Minuten stehen lassen. In eine gefettete Tortenform füllen, glatt streichen und bei etwa 200° C ca. 1 Stunde backen. Etwas Margarine unter den Tofuguss rühren, die Torte damit bestreichen und erkalten lassen.

► Eiscremes

Brombeer-Apfel-Eis

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ► 200 g Tofu | ► 1 EL Zitronensaft |
| ► 200 ml Sojamilch | ► 2-3 EL Sirup |
| ► 2 Äpfel | ► Gewürze nach Belieben |
| ► 2-3 EL Brombeeren | ► 1 Prise Salz |
| ► 2 EL Öl | |

Äpfel schälen und schneiden und mit den übrigen Zutaten cremig mixen. Diese Creme wird dann gefroren. Damit das

// tier-im-fokus.ch //
PC-Konto 30-37815-2
Vermerk: Info-Material