

# Tofu und Soja

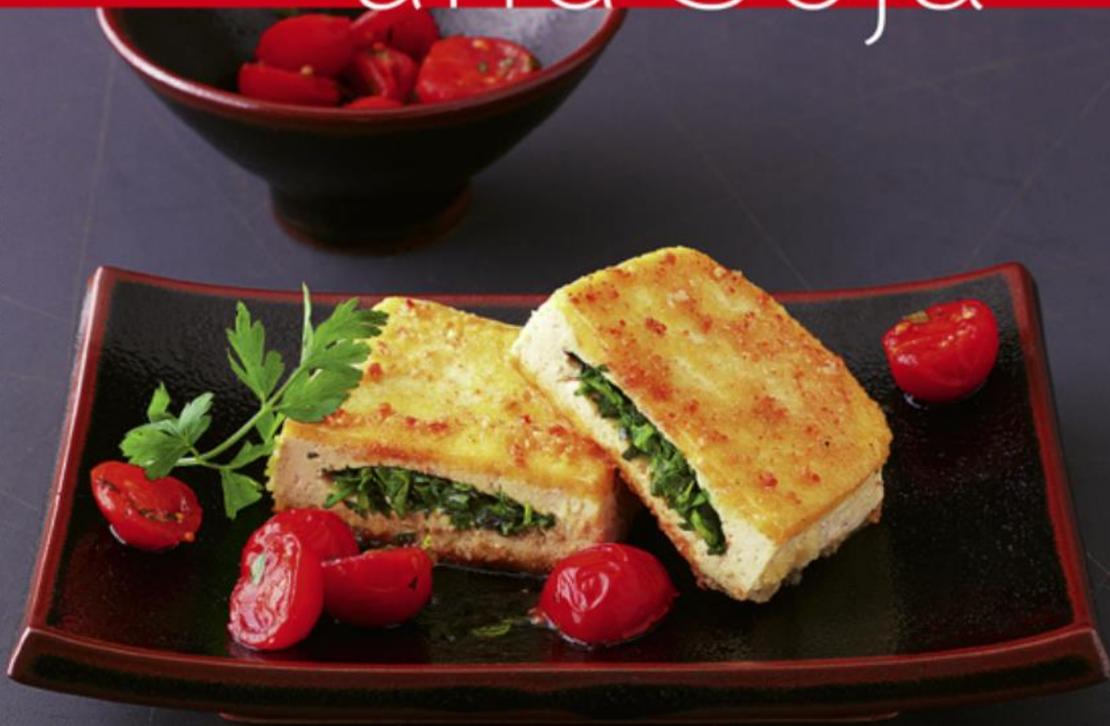
CORNELIA SCHINHARL



GU KÜCHENRATGEBER

# Tofu und Soja

CORNELIA SCHINHARL



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Lust auf was Leichtes?

**Rundum gut beraten:** Wer ganz auf Fleisch und Fisch verzichtet oder oft vegetarisch isst, muss sich seine Eiweißquellen woanders suchen. Was gibt es da besseres als Tofu & Co.? Alle Sojaprodukte enthalten hochwertiges Eiweiß, das unser Körper besonders gut verwerten kann. Zudem schmecken sie nicht nur sehr fein, sondern sind herrlich leicht und frisch!

**Noch nie probiert? Dann wird es aber Zeit!** Was in China, Japan und Indonesien ganz selbstverständlich auf den Tisch kommt, sollte auch Ihren Gaumen verwöhnen. **Lassen Sie sich von unseren köstlichen Kreationen verführen:** Gratinierte Tofubällchen, Räuchertofu-Carpaccio, Sojabratlinge, Spaghetti mit Sojasugo, Tempeh-Curry und vieles mehr lädt Sie zum Ausprobieren ein – es ist zwar nicht alles vegetarisch oder sogar vegan, aber immer eine Versuchung wert.

Damit Ihnen dabei **alles ganz leicht von der Hand geht**, sind nicht nur die Rezepte einfach nachzukochen, auch reichlich Infos zu den einzelnen Produkten helfen weiter. Und wer seine Sprossen mal selbst ziehen mag, erfährt auch das – step by step.

*Na, dann nichts wie los!*

## Tofu – ganz pur bis aromatisch geräuchert

*Die Zeiten, in denen Tofu nur als cremig-weißer Block im Angebot war, sind vorbei. Heute gibt es ihn gewürzt, mit pikanten Zutaten vermischt oder mit Räucheraroma.*

Hergestellt wird der Tofu aus gelben Sojabohnen, genauer gesagt aus einer Art Milch, die man durch Pürieren und Pressen der Bohnen gewinnt. Diese „Milch“ wird dann erhitzt und mit einem Gerinnungsmittel vermischt. Wie bei der Käseproduktion flockt dabei die Milch aus, die festen Bestandteile werden abgeschöpft und in ein Sieb gefüllt. Dort presst man die Sojamasse so lange, bis ein fester Block entsteht. Fertig ist der Tofu!

### Von Wertigkeit und Einkauf

Tofu enthält hochwertiges Eiweiß – von allen Hülsenfrüchten haben die gelben Sojabohnen am meisten davon zu bieten – sowie viele Vitamine und Mineralstoffe, dafür im Gegenzug null Cholesterin. Weil Tofu außerdem fettarm ist und wenig Kalorien hat, ist er ein guter Ersatz für Fleisch. Wer ihn im Bio-Laden oder Reformhaus kauft, kann zudem sicher sein, dass er aus gentechnikfrei angebauten Sojabohnen gemacht wurde. Sonst gibt es ihn noch im Asia-Laden oder in manchen Supermärkten.

### Vielseitig und wandelbar

**Tofu im Block** ist schnittfest und lässt sich prima in Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden. Aber er wird auch wunderbar cremig, wenn man ihn zerkleinert – etwa um Klößchen aus ihm zu formen. Er lässt sich einfach mit der Gabel zerdrücken. Wer von vornherein etwas Cremiges sucht, nimmt **Seidentofu**. Er wird nach dem Gerinnen nicht gepresst, sondern nur kräftig durchgeschlagen.

## **Tofu mit Würze**

Immer breiter wird das Angebot an Tofusorten. So gibt es **Gemüsetofu**, für den feine Gemüsestreifen vor dem Pressen unter die Sojamasse gemischt werden. Besonders fein und würzig sind **Tomatentofu** mit getrockneten Tomaten, Gewürzen und mediterranen Kräutern im Teig, **Basilikum-** und **Oliventofu** oder **Tofu mit Nüssen**. Sie schmecken alle mit einer leichten Vinaigrette kalt, aber auch erwärmt, beispielsweise im Gemüseintopf.

## **Tofu aus dem Rauch**

Ein rauchiges Aroma, das an den Geschmack von Speck erinnert, aber dennoch milder bleibt, hat **Räuchertofu**. Dafür wird das gepresste Tofustück meist über Wacholderholz sanft geräuchert. Es gibt diesen Tofu pur zu kaufen, aber auch mit anderen würzigen Zutaten wie Algen oder Pilzen gemischt. Räuchertofu schmeckt kalt als Brotbelag oder im Sandwich, lässt sich aber auch braten, in einer Sauce erhitzen oder frittieren.

## **TIPP | SOJAFLEISCH**

Heißt auch TVP und ist ein faseriger Fleischersatz aus Sojabohnen. Da der Herstellungsprozess sehr langwierig und aufwendig ist, gibt es in diesem Buch keine Rezepte damit. Mit Tofu, Tempeh und Sojagranulat kann man wirklich genug anfangen. Außerdem ist ihre Herstellung wesentlich umweltverträglicher und auch -schonender als die von Sojafleisch – das ganz nebenbei bemerkt noch nicht einmal jedem wirklich schmeckt.



### Tofu und Tempeh richtig aufbewahren

**Frischer Tofu** kann nach dem Öffnen noch eine Weile aufbewahrt werden. Dafür in ein Gefäß geben, komplett mit kaltem Wasser bedecken, gut verschließen und in den Kühlschrank stellen. So hält er sich etwa 1 Woche. Das Wasser sollte man dabei häufig austauschen, am besten sogar jeden Tag. Geöffneten **Räuchertofu** und **Tempeh** in Klarsichtfolie einwickeln und auch im Kühlschrank aufheben, **Seidentofu** gut abgedeckt ebenfalls. Haltbarkeit: ein paar Tage.



### Sojasprossen vorbereiten

**Soja(bohnen)sprossen** lassen sich aus gelben Sojabohnen oder aus grünen Mung(o)bohnen – eine Sojabohnenart – ziehen. Kauft man Sprossen im Bio-Laden, beim Asiaten oder im Gemüseladen, sind sie in Folie oder Beutel verpackt (auf die Mindesthaltbarkeit achten!). Vor dem Zubereiten welke Sprossen und Bohnenhülsen aussortieren, dann die Sprossen gründlich unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.



Granulat quillt

**Sojagranulat** – ob fein oder grob – muss vor der Zubereitung in kochend heißer Flüssigkeit (am besten Wein oder Gemüsebrühe) 15–30 Min. quellen. Dabei verdreifacht es sein Volumen. Danach das Granulat in einem Sieb abtropfen lassen, die übrige Flüssigkeit auffangen und für die Sauce verwenden.

## Die bunte Welt der Sojaprodukte

*In Asien sind Sojabohnen nicht nur Basis für Tofu, es gibt sie auch frisch, als Sprossen und in vielen anderen Formen – bei uns alles am besten im Bio-Laden erhältlich.*



### Tempeh

Stammt ursprünglich aus Indonesien und wird im Gegensatz zu Tofu aus den ganzen Sojabohnen hergestellt. Für Tempeh kocht und presst man die gelben Bohnen und impft sie dann mit einem Edelspilz. Danach wird die Mischung fermentiert. Tempeh hat für ein pflanzliches Lebensmittel relativ viel Vitamin B12. Es lässt sich sehr gut in (sogar dünne) Scheiben oder Würfel schneiden und wird beim Braten schön knusprig. Es schmeckt würzig mit einem ganz leichten Bitterton.



## Sojagranulat

Dafür röstet man die Sojabohnen im Ganzen, was ihnen eine leicht nussige Note verleiht. Danach werden die Bohnen fein oder grob geschrotet – das Granulat ist in beiden Größen erhältlich. Sojagranulat enthält ebenso wie Tofu und Tempeh hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe und wenig Fett. Nach dem Einweichen kann man es braten, mit Gemüse schmoren, zu Bratlingen verarbeiten oder Pastasaucen daraus kochen.



## **Sojadrink und Sojaghurt**

Beide werden aus einer milchähnlichen Flüssigkeit zubereitet, die man aus Sojabohnen gewinnt, und schmecken süßlich. Beim Sojadrink darauf achten, dass er keinen Zucker enthält, und die Packung vor dem Öffnen gut schütteln. Für Sojaghurt wird die Tofumilch wie Joghurt gesäuert und kann ihn bei allen Zubereitungen ersetzen.



## Sojabohnen

Es gibt sie natürlich getrocknet, inzwischen aber auch frisch als TK-Ware zu kaufen. Getrocknete Sojabohnen werden wie andere Hülsenfrüchte eingeweicht, gekocht und zu Eintopf oder Salat verarbeitet. Frische, kräftig-grüne Sojabohnen bereitet man wie junge Erbsen zu. Im Moment sind die schmackhaften frischen Bohnen allerdings noch eher selten im Angebot.



### **Soja(bohnen)sprossen**

Die meisten Sojasprossen werden nicht aus den gelben Sojabohnen, sondern aus den grünen Mung(o)bohnen gezogen. Dafür weicht man die Bohnen ein und lässt sie anschließend ein paar Tage lang keimen, bis sich ein zarter Spross zeigt. Sojasprossen schmecken roh, aber auch im Wok gebraten oder gedünstet sehr gut. Die Sprossen immer frisch kaufen, solche aus dem Glas oder der Dose schmecken einfach nicht.



## Sojasauce

Die wichtige Würze der asiatischen Küche wird aus Sojabohnen und Getreide (meist Weizen) und Wasser durch Fermentation hergestellt. Je nach Produktion entstehen verschiedene, mehr oder weniger salzige Saucen. Als Faustregel kann gelten: Chinesische Sojasauce ist relativ mild, japanische ist in der Regel würziger, thailändische und indonesische fast immer leicht süßlich. Am besten Bio-Ware kaufen und immer vorsichtig damit würzen.