

Margrit Stevanon

Tofu – fantastisch vegetarisch

Mit Illustrationen
von Carmen Luz
Dominguez Rocha

pala
verlag

Margrit Stevanon

Tofu –
fantastisch vegetarisch

Margrit Stevanon

Tofu – fantastisch vegetarisch

pala

Unser besonderer Dank gilt unserer Schwester und Freundin,
Elsbeth Zoller, für die tatkräftige und unermüdliche Unterstützung,
die sie uns bei der Gestaltung dieses Buchs gewährt hat.
Sie war es auch, die uns auf die Idee des Tofu-Grillens brachte.

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Tofu selbst gemacht	9
Tofu im Handel	11
Erläuterungen zu den Rezepten	12
Brotaufstrich	14
Suppen	15
Hauptgerichte	21
Überbackenes aus dem Ofen	86
Pikante Backwaren	115
Süße Backwaren	132
Salate	134
Für besondere Gelegenheiten	142
Die Autorin	152
Die Illustratorin	153
Rezept-Index	154

Suppen

Suppe aus Okara und Kartoffeln



Zutaten

½ mittlere Zwiebel, fein geschnitten

3 mittlere Tassen Okara

Öl zum Andämpfen

1 – 1 ¼ l Gemüsebrühe

½ Lauch, in Ringe geschnitten

etwa 3 mittlere Kartoffeln, in Würfel geschnitten

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

evtl. etwas Salz

1 Stück frische Butter oder etwas Sahne zum Verfeinern

einige Blättchen frischer Majoran

Zubereitung

Zwiebel und Okara in Öl unter stetigem Rühren goldgelb rösten.

Die Gemüsebrühe angießen, Lauchringe und Kartoffelwürfel hinzufügen und das Ganze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Die Suppe im Mixer pürieren.

Mit Pfeffer würzen (wenn nötig noch salzen) und die Suppe mit Butter oder Sahne verfeinern.

In Suppenteller verteilen und mit frischen Majoranblättchen bestreuen.

rote Suppe



Zutaten

150 – 200 g Tofu, in feine Würfel geschnitten

50 ml Tamari

1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten

etwas Öl oder Bratfett zum Andünsten

etwa 1 ¼ l Gemüsebrühe

2 mittelgroße rote Bete

2 Lorbeerblätter

5 – 6 Nelken

einige schwarze Pfefferkörner

½ TL Kumin

½ Stange Lauch

3 – 4 mittlere Kartoffeln

1 großer, fester, säuerlicher Apfel

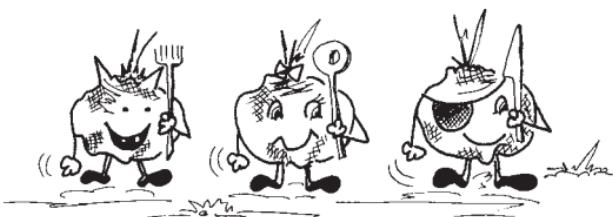
einige Scheiben nicht zu frisches Vollkornbrot

2 EL Butter

1 Schuss Apfelessig

evtl. etwas Salz

etwas Crème fraîche oder Schlagsahne



Zubereitung

Die Tofuwürfel mit Tamari marinieren.

Die Zwiebel in Öl oder Bratfett glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die rote Bete putzen und in nicht zu große Würfel schneiden. Mit den Lorbeerblättern, den Nelken, dem Pfeffer und dem Kumin zur Brühe geben. Auf kleiner Flamme kochen, bis die Rüben halb gar sind.

Den Lauch in Ringe, die Kartoffeln in Würfel schneiden, zur Suppe geben und vorsichtig weiterkochen lassen.

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, den Apfel in Würfel schneiden und ebenfalls zur Suppe geben. Ein wenig kochen lassen.

Inzwischen die marinierten Tofuwürfel in Öl oder Fett anbraten. Das Brot in Würfel schneiden und in Butter ebenfalls goldgelb braten.

Die Suppe mit einem Schuss Essig leicht ansäuern. Wenn nötig nachwürzen. Die nun fertige Suppe auf Suppenteller verteilen. Je eine Portion Tofu- und Brotwürfel darauf geben und mit einem Häubchen Schlagsahne oder Crème fraîche dekorieren.



Pfannkuchen mit Einlage



Für 4 Pfannkuchen

Zutaten

4 Scheiben Tofu, etwa 1 cm dick geschnitten

Kräuter der Provence

Salz

2 – 3 EL Öl

Für den Pfannkuchenteig

200 g Vollkornweizenmehl, gesiebt

2 große Eier

1 TL Backpulver

½ TL Salz

etwa 300 ml Flüssigkeit (halb Milch, halb Wasser),

leicht erwärmt

Für die Füllung

1 mittelgroße Zucchini oder etwa 200 g Kürbis

Öl oder Fett zum Anbraten

4 – 5 Tomaten, gehäutet und entkernt

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

½ TL Kräuter der Provence

50 – 100 g Feta-Käse oder anderer Käse

(je nach Vorliebe), in feine Würfel geschnitten

Zubereitung

Den Tofu einige Stunden mit einer Mischung aus Kräutern der Provence, Salz und Öl marinieren.

Die Zutaten für den Teig gut mischen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Tofu aus der Marinade heben, leicht abstreifen, salzen, in Öl hellbraun braten und warm stellen.

Zucchini oder Kürbis in nicht zu große Würfel schneiden und in Öl leicht sautieren.

Die geschälten und entkernten Tomaten in Stücke schneiden. Wenn sie zu viel Flüssigkeit haben, zuerst leicht ausdrücken.

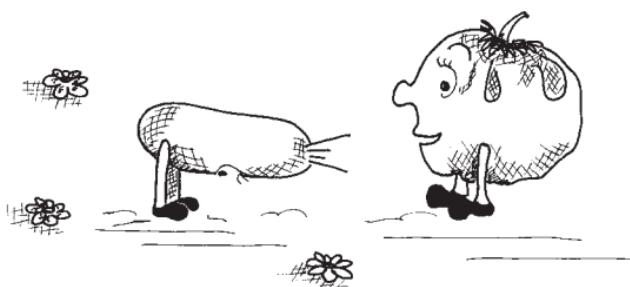
Den Kürbis und die Tomaten mischen und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence je nach Geschmack würzen.

Leise kochen und darauf achten, dass das Gemüse nicht verkocht.

Zuletzt die Käsewürfel zur Mischung geben und nur noch heiß werden lassen, damit der Käse nicht schmilzt.

In der Zwischenzeit die Pfannkuchen in Öl oder Fett braten.

Jeden Pfannkuchen mit einer Scheibe Tofu belegen und 2 – 3 EL der Gemüse-Mischung dazugeben. Die Pfannkuchen zur Hälfte umschlagen und mit verschiedenen Salaten servieren.



Gefüllter Spaghettikürbis



Zutaten

1 großer Spaghettikürbis

Für die Füllung

1 große rote oder gelbe Paprika, in etwa 1 cm große Stücke geschnitten

1 Tomate, gehäutet, entkernt und klein geschnitten
etwa 200 g Tofu, in feine Würfel geschnitten
etwa 2 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL Rosmarin, fein geschnitten

1 TL Fenchelkraut, fein geschnitten

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

etwas Olivenöl

Butterflöckchen nach Wunsch



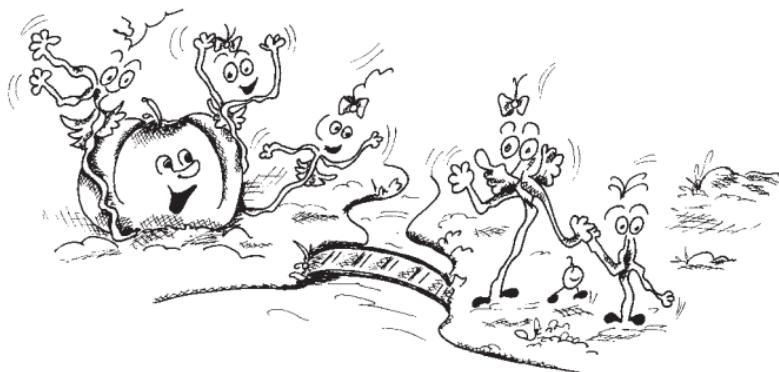
Zubereitung

Den Kürbis in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Samen und Fasern entfernen und die Scheiben im Dampfkörbchen etwa 20 Minuten dämpfen. Leicht auskühlen lassen und das Kürbisfleisch mit einer Gabel vorsichtig lockern.

Alle Zutaten für die Füllung außer den Butterflöckchen mischen.

Die »Spaghetti« in den Kürbisscheiben leicht salzen und die Füllung darauf häufen. Mit einer Gabel vorsichtig unter die Spaghetti ziehen.

Eine Ofenform einölen. Die Scheiben hineinsetzen und das Gericht in den vorgeheizten Backofen schieben (Mittelhitze). Etwa 30 Minuten backen. Wenn die Paprikastücke gar sind, die Scheiben mit Butterflocken belegen.



Tofuschälchen mit Pilzmousse



Zutaten

etwa 500 – 600 g Tofu

Für die Marinade

Saft von einer großen Zitrone

abgeriebene Schale von

einer halben unbehandelten Zitrone

Salz

Thymian, fein gezupft

reichlich weißer Pfeffer, frisch gemahlen

einige EL Öl

Für die Mousse

½ mittlere Zwiebel, fein geschnitten

Butter oder Öl zum Dämpfen

etwa 300 – 400 g Austern- oder

andere frische Pilze, geputzt

2 TL Maisstärke

etwa 100 ml Milch

Salz oder Gewürzsalz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 großes Ei

etwas Sahne

Fett oder Öl

etwas Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade sämig rühren. Den Tofu in Rechtecke von etwa 10 cm Seitenlänge und 3 – 3½ cm Di-

cke schneiden. Die Stücke mit dem Apfelausstecher aushöhlen. Dazu die auszustechende Form zuerst mit einem Messer einkerbhen. Darauf achten, dass noch genügend »Wand« und »Boden« bleiben, damit die Mousse nicht ausfließen kann. Die nun entstandenen Schälchen mit der Marinade übergießen und einige Stunden darin belassen. Von Zeit zu Zeit beträufeln.

Für die Mousse die fein geschnittene Zwiebel in Butter oder Öl glasig dämpfen.

Die geputzten Pilze in Stücke schneiden und hinzufügen. Sanft kochen, bis die Pilze gar sind. Wenn nötig etwas Flüssigkeit angießen.

Die Maisstärke in der kalten Milch anrühren, zu den Pilzen geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer pürieren. Das Ei und die Sahne hinzufügen und untermischen.

Die Marinade aus den Tofuschälchen entfernen und die Schälchen mit der Mousse füllen.

Eine Gratinform mit der Marinade bestreichen und die Schälchen hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei sanfter Hitze etwa 15 Minuten garen.

Sollte noch Mousse übrig sein, nach dieser Zeit das Öl aus der Ofenform schöpfen und die Zwischenräume zwischen den Schälchen mit der Mousse ausfüllen. Die Form nochmals in den Backofen schieben und das Ganze weitergaren, bis die restliche Mousse gestockt ist.

Vor dem Servieren nach Belieben mit wenig fein gehackter Petersilie bestreuen.

Das Gericht passt sehr gut zu Rotkohl und Süßkartoffeln.

Tipp: Die Schälchen können nach Wunsch auch mit Mousse aus anderem Gemüse gefüllt werden.

Käsewähre



Zutaten

Für den Teig

etwa 250 g Weizenvollkornmehl

1 TL Salz

1 geh. TL Backpulver

etwa 1½ Becher Naturjoghurt

2 – 3 EL Öl

(oder etwa 250 g Blätterteig oder Quarkölteig)

Für die Wähe

2 mittelgroße Äpfel

etwa 150 g Gruyère, gerieben

etwa 200 g Räuchertofu, in feine Würfel geschnitten

1 große oder 2 kleinere Möhren, in feine Würfel
geschnitten

1 Stück Lauch, in Ringe geschnitten

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

2 Eier

150 – 200 ml Sahne oder Crème fraîche

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

wenn nötig etwas Salz

Zubereitung

Mehl, Salz, Backpulver, Joghurt und Öl mischen und schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Backform von etwa 26 cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden. Mit dem ausgewalkten Teig belegen. Kühl stellen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Gruyère mit den Tofu- und Möhrenwürfeln, dem Lauch, der Zwiebel, den Eiern und der Sahne gut mischen. Mit Pfeffer und eventuell etwas Salz würzen.

Den Teig mit einer Gabel einstechen und mit den Apfelscheiben belegen.

Die Käse-Gemüsemasse gleichmäßig auf dem mit den Apfelscheiben belegten Teigboden verteilen.

Die Backform in den auf 175 °C vorgeheizten Backofen schieben und die Wärme etwa 45 Minuten backen.



ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-601-8

ISBN der Print-Ausgabe:: 978-3-89566-162-4

© 2001: pala-verlag,

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

3. Auflage 2008

Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Carmen Luz Domìnguez Rocha

Umschlaggestaltung: Kirsten Schlag

Lektorat: Barbara Reis, Ute Galter, Wolfgang Hertling