

Tofu-Kochkurs 05.10.23

1. Rezept: Kinderwrap mit Tofuhack (4 Pax)

Zutaten:

- 4 Tortillas
- 60g Räuchertofu
- 10g Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TI Paprikapaste oder Tomatenpaste
- 2 TI Maizena
- 3 El Sojasauce
- 1 TI Worcestersauce
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Schritt 1: Zwiebel schälen und kleine Würfel schneiden.
- Schritt 2: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Olivenöl in die Pfanne geben, danach die Zwiebeln dazugeben.
- Schritt 3: Tofu zerreiben. Alles für ca. 2-3 Minuten anbraten. Ggf. etwas mehr Öl in die Pfanne geben. Danach die Gewürze mit in die Pfanne geben und für weitere 5 Minuten knusprig braten.
- Schritt 4: Weizen Tortillas wärmen und mit mit Tofuhack füllen, einrollen und servieren.



Ergänzung für eine vollständige Mahlzeit:

Feine Gemüsestreifen und Indianerbohnen als Zusatz in die Tortilla füllen oder Gemüsestängeli, Quarkdipp und Blattsalat als Beilagen servieren

2. Rezept: Tofu-Karottengaletten mit Ratatouille (4 Pax)

Zutaten:

600g Karotten geschält und geschnitten in 1cm Scheiben

1 TI geräuchertes Paprikapulver

1 TI Kreuzkümmelsamen zerkleinert

250g geräucherter Tofu

100g Semmelbrösel

1 kleinen Bund Peterli gehackt

1 Stk Zitrone, davon die abgeriebene Zesten

60g Reibkäse

50g Sesamsamen geröstet (optional)

Zubereitung:

Schritt 1: Karotten mit Paprikapulver und Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer bei 220 Grad, abgedeckt im Ofen ca. 25 min schmoren.

Schritt 2: Danach etwas abkühlen lassen, bei Zimmertemperatur.

Schritt 3: Die Hälfte vom Tofu mit Semmelbrösel, Peterli, Zitronenzesten, (Sesam) und Reibkäse vermengen.

Schritt 4: Die Karotten mit dem restlichen Tofu krümelig pürieren.

Schritt 5: Semmelbröselmasse und Karottenmasse miteinander vermengen, ein wenig Wasser dazu und formen, sowie abschmecken. Anschliessend Galette formen und 30 Min. in Kühlschrank und dann anbraten.

Schritt 6: Tofu-Karottengaletten mit Ratatouille servieren.



Ergänzung für eine vollständige Mahlzeit:

Zusammen mit einer Stärkebeilage z.B. Ofenkartoffeln, Couscous, Reis etc. servieren und Rohkost dazu anbieten

3. Rezept: Hirse-Tofucreme mit gebratenen Mandeln (3 Pax)

Zutaten:

100g Hirse

250g Wasser

200g Seidentofu

150g Naturjoghurt

Saft von Halbe Zitrone

Mark von halber Vanilleschote

300g Beeren

Zubereitung:

- Schritt 1: Hirse mit dem Wasser kochen ca.15min und 15min nachquellenlassen bis das Wasser aufgesogen ist.
- Schritt 2: Tofu, Joghurt, Zitronensaft, Vanille und Zucker glatt mixen. Dann die warme Hirse dazu und zusammen mixen.
- Schritt 3: Die Hirse kann auch ohne mixen unter die Masse gerührt werden.
- Schritt 4: Man kann die Beeren unter die Creme mischen oder als Garnitur darauf.
- Schritt 5: die Creme anrichten und mit gebratenen Mandeln dekorieren.



Tipp:

Als Dessert in kleinen Portionen servieren, welche in 2-3 Bissen gegessen sind.

4. Rezept: Tofu süss-sauer mit Quinoa (4 Pax)

Zutaten:

400 g Tofu
2 EL Speisestärke
2 Paprikaschoten
150 g Zucchini
2 Zwiebeln
250 g Quinoa
375 ml Wasser
0.5 TL Sojasauce
Rabsöl zum Braten
Raumnüsse zum Servieren
Salz

Für die Sauce:

100 ml Apfelessig
4 El Orangensaft
50 g brauner Zucker
2 El Tomatenmark
2 TI Sojasauce
1.5 El Wasser
1.5 El Speisestärke

Zubereitung

- Schritt 1: Tofu rundum mit Küchenpapier trocken tupfen und danach in grössere Würfel schneiden. In eine Schüssel mit Speisestärke geben und alles gut durchschwenken, bis die Tofuwürfel rundum ummantelt sind
- Schritt 2: Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Reis erst unter fliessendem Wasser abspülen und danach mit ca. 375 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und einmal aufkochen lassen. Danach mit Deckel ca. 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist.
- Schritt 3: Während der Quinoa kocht, Rabsöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu ca. 5 Minuten rundum anbraten, bis er gebräunt ist. Mit Sojasauce würzen und noch weitere 2-3 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen.
- Schritt 4: Nun die Zwiebel in die Pfanne geben und ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig wird. Paprika und die Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch leicht knackig ist.
- Schritt 5: Parallel dazu ein paar Baumnüsse in einer fettfreien Pfanne rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und klein hacken fürs Servieren später.
- Schritt 6: In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten: Apfelessig, Orangensaft, braunen Zucker, Tomatenmark und Sojasauce verrühren. direkt in die Schüssel reiben und dazugeben. Alles gut verrühren. Wasser mit Stärke separat anrühren und dann ebenfalls zur Sauce geben.
- Schritt 7: Tofu und die Sauce zum Gemüse in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken und wenige Minuten einköcheln lassen, bis die Sauce dicker wird. Erneut abschmecken.
- Schritt 8: Tofu süss-sauer mit Quinoa servieren und zum Schluss mit gerösteten Baumnüssen bestreuen.



Ergänzung für eine vollständige Mahlzeit:

Rohkostgemüse und/oder Blattsalat mit Gemüsestreifen angereichert dazu servieren.