Taifun

UNSERE LIEBSTEN TOFU-REZEPTE

VIEL SPASS BEIM
AUSPROBIEREN!

INHALT

Knusprige Tofuwürfel 7
Frühlingssalat 9
Crunchy Tofu Palak Paneer 11
Rührtofu 13
Zucchini-Cannelloni 15
Schupfnudeln mit Sauerkraut 17
Möhren-Spinat-Chakchouka 19
Pad Thai 21
Spargel vom Blech 23
Schwarzwälder Flammkuchen 25
Herbstlasagne 27
Minzrisotto 29
Bunter Mangold 31
Auberginenröllchen 33
Gefülltes Stockbrot 35
Doppeldecker mit Kimchi 37
Veganer Käsekuchen 39

Vielen Dank an **Verena Frey** (S. 9, 27, 35, 39), **Estella Schweizer** (S. 11, 15, 19, 21, 31, 33, 37), **veggielicious** (S. 25), **Ben Kindler** (S. 13, 29) und **Eat this!** (S. 17, 23) für die tollen Rezeptideen!

F D A

SOJA AUS DEM ♥ EUROPAS

SCHMECKT DIR UND DEM PLANETEN

Gibt es ein pflanzliches Lebensmittel, das den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt? Das ich ganz nach meinen Vorlieben zubereiten kann und das dabei klimafreundlich ist? Gibt es! Die Vielseitigkeit von Tofu fasziniert uns seit über 30 Jahren und motivierte Taifun, ihn auch auf heimische Teller zu bringen.

Wie es euch gefällt: Marinieren, braten, grillen, backen; als herzhafter Snack oder als süßes Dessert? Ja bitte – Hauptsache, es schmeckt.

Neben Geschmack enthalten alle unsere Tofus 100 % Bio-Soja aus Europa, von Landwirt*innen, die wir persönlich kennen. Und dazu die Idee, dass man genussvolle Momente und einen sinnvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen verbinden kann.

200 g	**Tofu natur**
3 EL	Bratöl
5 EL	Sojasoße
2 EL	Sesam

Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit gerösteten Sonnenblumenkernen!

1. Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Sesam in der Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen.
3. Die Tofuwürfel mit dem Bratöl von allen Seiten auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
4. Mit der Sojasoße ablöschen und weiter garen, bis die Feuchtigkeit in der Pfanne verdunstet ist.
5. Zum Schluss die gerösteten Sesamkörner hinzufügen.
6. Dazu einen Blattsalat reichen oder die Tofuwürfel in Gemüse-, Reis- oder Nudelgerichten weiterverarbeiten.

KNUSPRIGE TOFUWÜRFEL

MIT TOFU NATUR

4 PORT.

400 g	**Räuchertofu**
6-8 EL	gemischte frische Kräuter
130 ml	Olivenöl
1½	Zitronen
etwas	Salz & Pfeffer
40 g	Pistazien, geschält
20 g	Paniermehl
½ TL	Knoblauchpulver
500 g	grüner Spargel
1 Prise	Zucker
2-3	Frühlingszwiebeln
3 EL	weißer Balsamico- oder Apfelessig
1 EL	Ahornsirup
2-3	Karotten
1 Bund	Radieschen
10	Cocktailtomaten
½	Gurke
½	Fenchelknolle
200 g	Blattsalat

1. Den Tofu in eine ofenfeste Form geben. 3-4 EL gehackte Kräuter mit 70 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.
2. Über den Tofu geben, min. 1-2 Stunden oder über Nacht marinieren.
3. Pistazien, Paniermehl, Abrieb von ½ Zitrone, je ½ TL Salz und Knoblauchpulver sowie 1 Prise Pfeffer im Mixer grob zerkleinern. Auf den Tofu geben und mit 2-3 EL der Marinade bedecken.
4. Backofen auf 200 °C aufheizen. Restliche Pistazienmischung für das Topping mit in die Form geben. Ca. 20 min backen und etwas abkühlen lassen.
5. Spargel in kleine Stücke schneiden und 7-10 min in rund 2 EL Olivenöl anbraten.
6. Mit 2 EL Zitronensaft und Zucker ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Vinaigrette die übrigen Kräuter, 1 fein geschnittene Frühlingszwiebel, Abrieb von ½ Zitrone und 2 EL Zitronensaft sowie 4 EL Olivenöl, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in ein Glas geben und kräftig schütteln.
8. Das Gemüse klein schneiden. Mit dem Salat in einer großen Schüssel anrichten, Pistazienmischung darüber streuen. Tofu mit scharfem Messer in Scheiben schneiden und mit Spargel und Salat servieren.

FRÜHLINGS-SALAT

MIT RÄUCHERTOFU & PISTAZIENKRUSTE

4 PORT.

400 g	**Tofu Spinacia**
2 EL	Maisstärke (reguläre Speisestärke)
1 geh. TL	Currypulver
4 cm	Ingwerwurzel
2 cm	Kurkumawurzel (optional)
2-4 cm	Peperonischote (mild)
1 TL	gelbe Senfsaat
4 EL	mildes Rapsöl oder Kokosöl
300-400 g	frischer Blattspinat
50 g	Cashewmus
200 ml	Wasser
etwas	frischer Zitronen- oder Limettensaft
etwas	Salz und Pfeffer

Falls fürs Panieren mal keine Zeit sein sollte, kann der Tofu auch ohne Knusper-Kruste in das Spinatgemüse gegeben werden.

1. Tofu Spinacia würfeln. Maisstärke mit Currypulver mischen und Tofu darin wälzen. Beiseite stellen.
2. Ingwer- und Kurkumawurzel gut waschen und trockenreiben. Peperoni längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden. Ingwer und Kurkuma fein würfeln.
3. Raps- oder Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Gewürze darin anschwitzen. Zuletzt die Senfsaat dazu geben. Sobald die Senfsamen platzen, Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen.Dabei Hitze reduzieren.
4. In einer zweiten Pfanne reichlich Kokosöl erhitzen und panierte Tofuwürfel knusprig anbraten.
5. Cashewmus und Wasser mit dem Pürierstab gut mixen. Den Spinat damit ablöschen und Cashewsahne unterrühren – bei mittlerer Hitze vorsichtig andicken lassen. Mit Salz und etwas Pfeffer, sowie frisch gepresstem Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.
6. Nach Belieben anrichten und mit gekochtem Reis, sowie gerösteten Cashew servieren.

CRUNCHY TOFU PALAK PANEER

MIT TOFU SPINACIA

400 g	**Seidentofu**
200 g	**Räuchertofu**
1 Bund	Frühlingslauch
8	Steinchampignons
2-3 EL	Bratöl
etwas	Salz & Pfeffer
1 TL	Kurkuma
4 Scheiben	Bauernbrot
8	Radieschen
8	Kirschtomaten (oder anderes Gemüse)
2 Bund	frische Kräuter, z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie
1 TL	Meersalzflocken

Man kann den Rührtofu mit anderen Gewürzen variieren, z.B. mit Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Garam Masala usw.

1. Seidentofu kurz auf einem Sieb abhängen oder überschüssiges Wasser abgießen.
2. Räuchertofu in Würfel schneiden.
3. Frühlingslauch in Ringe und Pilze in dicke Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze und den Räuchertofu etwa 3 min goldgelb und knusprig anbraten.
5. Frühlingslauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten.
6. Seidentofu in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver mit dem Schneebesen glattrühren und in der Pfanne unter vorsichtigem Rühren 2-3 min bei mittlerer Hitze mitbraten.
7. Die Brotscheiben auf einen Teller oder ein Brett legen und mit dem Rührtofu belegen.
8. Mit Radieschen, Kirschtomaten und frischen Kräutern belegen. Zuletzt mit Meersalzflocken und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

RÜHRTOFU

MIT SEIDEN- & RÄUCHERTOFU

FÜR CANNELLONI

2 große	Zucchini

FÜR FÜLLUNG UND SUGO

400 g	**Tofu Basilico**
200 g	**Seidentofu**
200 g	Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Hefeflocken
2 EL	Tamari oder Sojasoße
1 EL	Lupinen- oder Reismiso
1 EL	Apfeldicksaft
etwas	Öl zum Anbraten
300 g	stückige Tomaten
300 g	frische, saftige Tomaten
4	getrocknete Datteln
4 cm	Ingwerwurzel
etwas	Salz und Pfeffer
1 Bund	frischer Basilikum
etwas	Olivenöl und Aceto Balsamico

1. Zucchini waschen und längs in dünne Streifen hobeln, leicht salzen und beiseitestellen.
2. Für die Füllung ein Pack Tofu zerbröseln, das andere in 5 mm breite Streifen schneiden. Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden und in Öl anbraten, Pilze dazu geben, 2 min anschwitzen. Den zerbröselten Tofu hinzufügen und mit geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze 5 min schmoren. Mit Sojasoße und Apfeldicksaft ablöschen, Hefeflocken sowie Misopaste unterheben. Alles in hohem Gefäß mit Seidentofu pürieren/mixen. Abschmecken!
4. Tomaten waschen und würfeln. Datteln entkernen und in Stifte schneiden, Ingwer fein reiben. Dosen- und frische Tomatenstücke mit Datteln und Ingwer vermengen. Salzen und pfeffern. Den Sugo in einer Auflaufform verteilen. Ofen vorheizen.
5. Zucchinistreifen abgießen, mehrere nebeneinander, leicht überlappend auf einem Küchentuch ausbreiten. Eine walnussgroße Portion der Füllung auf den Streifen platzieren und eine Scheibe Tofu darüberlegen. Alle Streifen gemeinsam aufrollen. Dann vorsichtig in die Auflaufform schichten. Mit etwas Olivenöl bepinseln und bei ca. 160 °C für 35 min backen.
6. Basilikum in grobe Streifen schneiden und mit Olivenöl und Aceto Balsamico schwenken. Die Cannelloni auf Teller setzen und mit Basilikum-Salsa bestreuen.

ZUCCHINI-CANNELLONI

MIT TOFU BASILICO & SEIDENTOFU

4 PORT.

FÜR DIE SCHUPFNUDELN

775 g	Kartoffeln
150 g	Weizenmehl Type 550
20 g	Kartoffelstärke
1 ½ TL	Salz
1 Prise	Muskat

AUSSERDEM

600 g	**Räuchertofu**
4 EL	Rapsöl mit Butter-geschmack
2	große Zwiebeln
3	TL Kümmel
800 g	Sauerkraut
2 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer gemahlen
30 g	Petersilie

Fertig gekochte Schupfnudeln lassen sich einfach und platzsparend einfrieren.

1. Kartoffeln in einem Topf 30–35 min weichkochen.
2. Anschließend abgießen, schälen und in einer Schüssel fein stampfen.
3. Mehl, Kartoffelstärke, Salz und Muskat locker vermischen. Zur Kartoffelmasse geben und zu einem homogenen Teig verkneten. Wirkt der Teig sehr weich, abgedeckt 10 min kühl stellen.
4. Teig vierteln und auf bemehlter Arbeitsfläche zu 4 cm dicken Würsten rollen. Mit einem Messer Teiglinge nach Geschmack abstechen und von Hand zu Schupfnudeln formen.
5. Reichlich Wasser sanft zum Kochen bringen, Schupfnudeln portionsweise jeweils etwa 5 min sieden, bis sie aufsteigen. Mit Schaumkelle aus dem Topf nehmen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Auf Backbleche verteilen und abkühlen lassen.
6. Räuchertofu in 5 mm Würfel schneiden und mit Küchenpapier abtupfen. Öl in heiße Pfanne geben, Tofuwürfel rundherum goldbraun braten. Würfel aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Öl in der Pfanne lassen.
7. Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Kümmel in die Pfanne geben. 2 min braten. Schupfnudeln dazu geben und bei mittlerer Hitze 5 min goldbraun braten.
8. Sauerkraut und Tofu unterheben, salzen und pfeffern, bei niedriger Hitze 3 min schmoren lassen. Mit fein gehackter Petersilie servieren.

SCHUPFNUDELN MIT SAUERKRAUT

MIT RÄUCHERTOFU

400 g	**Seidentofu**
1	Fenchelknolle
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Kreuzkümmel, ganz
1 TL	Raz-el-Hanout (alternativ mildes Currypulver)
½ TL	süßes Paprikapulver
½ TL	rauchiges Paprikapulver
2-3 EL	mildes Rapsöl
400 g	gehackte Tomaten
400 g	Möhren
200 g	Blattspinat
etwas	Salz und Pfeffer
1-2 TL	Kala Namak
1 Bund	Petersilie
etwas	Baguette oder Fladenbrot
optional	1 Bund Koriander

Das Gericht wird am besten gemeinsam aus der Pfanne oder einer großen Schüssel gegessen.

1. Für die Chakchouka alles Gemüse und die Kräuter waschen und abtropfen lassen.
2. Die Fenchelknolle würfeln, den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Die Möhren hobeln, den Blattspinat grob zerkleinern.
3. Die Gewürze allesamt bereitstellen.
4. In einer großen Schmorpfanne das Öl erhitzen. Den Kreuzkümmel leicht anschwitzen, bis er duftet. Dann alle anderen gemahlenen Gewürze darüber streuen, rösten, den Knoblauch und den Fenchel hinzugeben, alles mehrere Minuten anbraten bis das Gemüse leichte Schmorspuren zeigt.
5. Dann die Tomaten und die gehobelten Möhren unterheben und alles bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 min köcheln lassen. Zuletzt den zerkleinerten Spinat darüber verteilen, zusammenfallen lassen und unterheben.
6. Den Seidentofu direkt aus der Packung in Nocken in die Chakchouka setzen, mit Kala Namak bestreuen und bei ausgeschalteter Flamme für fünf Minuten stocken lassen. Inzwischen die Petersilie (und den Koriander) hacken und das Fladenbrot aufschneiden.
7. Die Chakchouka direkt aus der Pfanne servieren. Optional mit Petersilie und Koriander bestreuen und ggfs. etwas Kala Namak über die „Eier“ geben und gemeinsam tunken und löffeln.

MÖHREN-SPINAT-CHAKCHOUKA

MIT SEIDENTOFU

200 g	**Tofu natur**
500 g	Reisnudeln
2-3 EL	neutrales Öl
1	Knoblauchzehe
½	Paprika
½ Bund	Frühlingslauch mit Grün
1	Limette
diverses	Gemüse, klein geschnitten (z.B. grüner Spargel oder Bohnen)
etwas	Chilipulver
etwas	gehackte Erdnüsse
etwas	Schnittlauch

FÜR DIE MARINADE:

1 EL	Palmzucker
2 EL	Tamarindenpüree
4 EL	Tamari (kräftige Sojasoße)
6 EL	Shoyu (milde Soyasoße)

Anstatt mit Reisnudeln kann das Pad Thai auch wunderbar mit braunem Reis zubereitet werden!

1. Die Reisnudeln ca. 15 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Danach mit kochendem Wasser übergießen und nochmals 5 Minuten einweichen lassen. Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit etwas geschmacksneutralem Öl mischen, damit sie nicht verkleben.
2. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen.
3. Tofu natur in kleine Würfel schneiden. In Wok oder Pfanne das Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin goldgelb braten. Knoblauch hacken und vorsichtig mitrösten. Frühlingslauch in Ringe und Paprika in Streifen schneiden, mit dem anderen Gemüse dazugeben und mitrösten, etwas Öl nachgeben. Die kalten Nudeln hinzufügen und kurz mitbraten. Dann die Marinade darüber gießen, durchrühren und die Nudeln auf dem Teller anrichten.
4. Chilipulver, gehackte Erdnüsse und Schnittlauch darüber streuen oder separat reichen. Limette über den Nudeln ausdrücken.

PAD THAI

MIT TOFU NATUR

400 g	**Tofu natur**
2 EL	Sojasoße
2 TL	Senf
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Ahornsirup
3 EL	Olivenöl
3 EL	Hefeflocken
500 g	neue Kartoffeln
1½ TL	Salz
1 TL	Thymian, getrocknet
2 EL	Polenta
1	Zitrone
500 g	grüner Spargel

1. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. In 2 cm dicke Scheiben und dann diagonal in Dreiecke schneiden.
2. Sojasoße, Senf, Knoblauchpulver, Sirup und 1 TL Olivenöl zu einer Marinade anrühren, Tofu mindestens 15 min, noch besser über Nacht, darin ziehen lassen.
3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Tofu in Hefeflocken wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Kartoffeln halbieren, mit 1½ EL Olivenöl, 1 TL Salz, Thymian und Polenta vermengen und ebenfalls aufs Blech geben.
6. Zitrone in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Tofu verteilen. Alles 20 min rösten.
7. Spargel putzen und mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Auf das Backblech geben, die Zitronenscheiben nun auf den Spargel legen und weitere 20 min rösten.

SPARGEL VOM BLECH

MIT TOFU NATUR

FÜR DEN HEFETEIG

200 g	Weizenmehl (Type 550)
50 g	Roggenmehl (Type 1150)
10 g	frische Hefe
½ TL	Zucker
1,5 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Arbeiten

FÜR DEN BELAG

400 g	**Seidentofu**
300 g	**Black Forest Tofu**
1 EL	Rapsöl
2 TL	Dijon-Senf
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 großer	Fenchel
2 kleine	Äpfel
ca. 4 TL	Kümmelsamen

1. Für den Hefeteig Mehlsorten in einer Schüssel mit Hefe vermengen. Mit Zucker bestreuen und 150 ml lauwarmem Wasser zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 min gehen lassen.
2. 1,5 EL Rapsöl und ca 0,5 TL Salz zum Vorteig geben und mit Knethaken oder Küchenmaschine glatt verkneten. Danach mit den Händen auf der Arbeitsfläche weitere 2-3 min elastisch kneten. Teig in einer Schüssel mit Küchentuch bedecken und weitere 45-60 min bis zur doppelten Größe gehen lassen.
3. Für die Tofucreme Seidentofu mit 1 EL Rapsöl und Senf pürieren, salzen und pfeffern. Fenchel putzen, waschen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel, Apfel und Black Forest Tofu in dünne Scheiben schneiden.
4. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in vier Portionen teilen und zu dünnem ovalen Fladen ausrollen. Dann auf mit Backpapier vorbereitetem Backblech legen. Mit der Tofucreme bestreichen, dann mit Fenchel, Apfel und Tofuscheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
5. Auf unterster Schiene in 12-15 min knusprig-goldbraun backen, herausnehmen und mit dem Fenchelgrün bestreuen. Die Flammkuchen ofenfrisch servieren!

SCHWARZWÄLDER FLAMMKUCHEN

MIT BLACK FOREST TOFU & SEIDENTOFU

FÜR DIE SOSSE

2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
800 g	stückige Dosentomaten
300 g	Kürbis in Würfeln
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz, Pfeffer & Thymian

FÜR DIE BÉCHAMELSOSSE

30 g	Margarine
30 g	Mehl
100 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Haferdrink o.ä.
etwas	Muskatnuss, Salz & Pfeffer

FÜR DIE LASAGNE

200 g	**FETO Natur**
250 g	Lasagneplatten
2	kleine Rote Bete
200 g	Kürbis
100 g	Spinat

FÜR DAS TOPPING

200 g	**FETO Natur**
3 EL	Olivenöl
2 EL	Kräuter der Provence
2 EL	Paniermehl
1-2 EL	Hefeflocken (optional)

1. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl 2-3 min andünsten.
2. Kürbiswürfel beigeben und kurz mitdünsten. Brühe, Tomaten und Gewürze hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln.
3. Für die Béchamelsoße Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, mit Brühe und z.B. Haferdrink ablöschen, kurz aufkochen lassen, bis es eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Den FETO mit den Händen zerkrümeln. Rote Bete und Kürbis schälen, in dünne Scheiben schneiden.
5. In eine große Auflaufform (ca. 30 x 40 cm) schichten: zunächst Tomatensoße, dann eine Schicht Nudeln, Tomatensoße, Kürbis, Béchamel, FETO. Bei der zweiten Schicht Rote Bete und bei der dritten Spinat verwenden. Gemüse nachsalzen. Mit Béchamelsoße abschließen.
6. Für das Topping den FETO zerkrümeln, mit Paniermehl, Öl, Kräutern der Provence und optional den Hefeflocken vermischen und auf die Lasagne geben.
7. Bei 200 °C Umluft für 35-40 min backen, bis die Nudeln weich sind.

HERBST-LASAGNE

MIT FETO NATUR

200 g	**Tofu Basilico**
1 Bund	Basilikum
etwas	Salz & Pfeffer
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 Bund	frische Minze
150 ml	Olivenöl
500 ml	Wasser
200 g	Risottoreis
150 ml	Weißwein
1 Spritzer	Zitronensaft

Cashewkerne, Mandeln, Hefeflocken und etwas Salz fein zerkleinern, dazu ein Spritzer Zitronensaft und alles 15 min trocknen lassen – fertig ist der vegane Parmesan zum Gericht!

1. Die Basilikumblätter mit 50 ml Olivenöl und etwas Salz pürieren. Beiseite stellen.
2. Aus der Hälfte der Minze Tee kochen. Tofu zur Hälfte sehr fein würfeln, zur Hälfte in Scheiben schneiden.
3. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl die Schalotten etwa 2 min bei sanfter Hitze, dann den Knoblauch kurz mit anschwitzen. Den Risottoreis 2 min mit anschwitzen.
4. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen lassen. Reis mit Minztee aufgießen, so dass er gerade so bedeckt ist. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Tee vom Reis aufgenommen ist. Diesen Vorgang dreimal wiederholen.
5. Den gewürfelten Tofu unterrühren. Mit Tee aufgießen, bis er aufgebraucht und der Reis al dente ist. Das Basilikumöl (siehe Punkt 1) unter den fertigen Reis rühren.
6. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Minzblätter in Streifen darüber streuen.
7. In einer Pfanne die Tofuscheiben mit Olivenöl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Reis setzen.

MINZ-RISOTTO

MIT TOFU BASILICO

200 g	**Tofu Basilico**
8 Zweige	bunter Mangold
1 Knolle	Fenchel
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
80 g	getrocknete Aprikosen
etwas	Olivenöl zum Braten
100 ml	Weißwein
2-4	frische Aprikosen fürs Finish auf dem Teller (optional)
etwas	gehackte Zwiebel
etwas	Rosmarin-Zitronen-Salbei-Salz
5-8 Nadeln	frischer Rosmarin
2-4 Blätter	Salbei
1	Bio-Zitrone
2 TL	Fleur de Sel (normales Salz geht auch)
2 EL	Sesam
1 Tasse	Hirse
½ TL	Salz
2 Tassen	Wasser

1. Die Hirse in einem kleinen Topf mit Wasser und Salz aufkochen und auf kleinster Flamme 20 min garen.
2. Mangold (Stiel und Blatt) und Fenchelknolle waschen. Mangoldstiele in sehr dünne Streifen, die Blätter in breitere schneiden. Fenchel längs halbieren und in dünne Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten halbieren, Aprikosen in Scheiben schneiden. Tofu Basilico in mundgerechte Würfel teilen.
3. Fenchelringe und Zwiebel in Öl anschmoren. Dann getrocknete Tomaten, Aprikosenscheiben und Mangoldstiele dazu geben und 2-3 min braten. Mit Weißwein ablöschen. Die Tofuwürfel darauf verteilen und die Mangoldblätter darüberlegen. Mit geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze 10 min garen. Alternativ zu Weißwein geht Apfelsaft oder Wasser.
4. Von 3-4 Zweigen Salbeiblätter und von 1 Zweig Rosmarinnadeln abstreifen und von der gewaschenen Bio-Zitrone Zeste abreiben. Salbeiblätter in hauchdünne Streifen schneiden, die Rosmarinnadeln fein hacken. Salz und Sesam mörsern. Kräuter und Zitronenzeste unterheben. Alles mörsern oder alternativ in einer Schale o.ä. mischen. Mangold mit einem Teelöffel der Salzmischung würzen, vermengen und abschmecken.
5. Hirse mittig auf zwei Teller häufen, Mangold großzügig daraufsetzen und mit Kräutersalz servieren.

BUNTER MANGOLD

MIT TOFU BASILICO

FÜR DEN TOFU

200 g	**Tofu Rosso**
1	Aubergine
50 ml	Tamari - Sojasoße
50 ml	Ahornsirup
50 ml	Olivenöl
1 TL	rauchiges Paprikapulver

FÜR SALAT UND SOSSE

300 g	Pflücksalate und Wildkräuter vom Markt
½ Knolle	Fenchel
50 g	Macadamiamus (alternativ Cashewmus oder Kürbiskernmus)
50 ml	milder Apfelessig
4 EL	Zitronensaft
1 EL	Apfeldicksaft

Dazu passen Ofenkartoffeln, die parallel zum Tofu knusprig gebacken werden.

1. Am Vortag aus der Tamari, Ahornsirup, Olivenöl und Paprikapulver eine Marinade mixen. Auberginen der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. In der Marinade versenken und über Nacht ziehen lassen.
2. Tofu Rosso längs mittig halbieren und dann in 2 cm breite Streifen schneiden. Jedes Stück in eine Scheibe Auberginenspeck einschlagen, mit einem Zahnstocher fixieren und in einer gefetteten Auflaufform bei 180°C Umluft 30-35 min kross backen. Zur Hälfte der Backzeit einmal wenden.

FÜR SALATE UND SOSSE

3. Die Salate waschen und abtropfen lassen. Den Fenchel quer zur Wuchsrichtung fein hobeln und mit Salaten zusammen in eine große Schüssel geben.
4. Dazu aus Nussmus, Essig, Zitronensaft und Dicksaft eine cremige Marinade mixen, ggf. 2-3 EL Wasser hinzufügen. Am besten geht das in einem Glas zum Schütteln oder in einem kleinen Mixer.

AUBERGINEN-RÖLLCHEN

MIT TOFU ROSSO

300 g	**Tofiner**
10-15 g	frische Hefe oder 2 TL Trockenhefe
300 ml	Sojamilch
1 EL	Rohrohrzucker
400 g	Mehl, z.B. Dinkel
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
2 EL	Röstzwiebeln
1	Zucchini

1. Die Hefe mit leicht erwärmter Milch und dem Zucker mischen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
2. Mehl, Salz und Olivenöl beigeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Abgedeckt ca. 2-3 Stunden in einer leicht geölten Schüssel gehen lassen.
4. Die Röstzwiebeln unter den Teig kneten.
5. Stöcke oder Spieße vorbereiten.
6. Den Teig noch einmal durchkneten, die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
7. Die Würstchen dritteln, erst mit einer Scheibe Zucchini und dann mit einem flach gepressten Stück Teig umwickeln, aufspießen und über der Glut garen, bis das Brot durch ist.

GEFÜLLTES STOCKBROT

MIT TOFINER

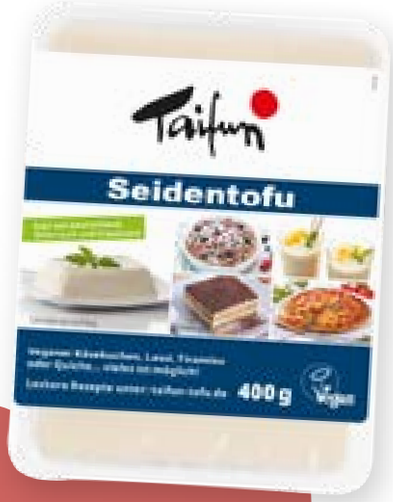
2	**Bratfilets Gartenerbse**
4 EL	grüne Erbsen-Creme oder Hummus aus dem Glas
4 EL	veganer Frischkäse oder vegane Mayo
4 EL	Kimchi
2-4 EL	frische Sprossen
2	Seelen (oder Baguette, Sandwiches o.ä.)

Als To-Go-Sandwich in Butterbrotpapier einschlagen und einpacken.

1. Die Brötchen (hier werden süddeutsche Seelen verwendet) längs mit dem Brotmesser aufschneiden.
2. Die eine Hälfte dick mit grüner Erbsen-Creme oder Hummus bestreichen, die andere Hälfte mit veganem Frischkäse oder veganer Mayonnaise.
3. Auf die untere Hälfte das Kimchi gleichmäßig verteilen. Die Bratfilets Gartenerbse nach Belieben in der Pfanne erhitzen. Dann in Streifen oder zickzack in Schnitze schneiden und die Unterseite belegen.
4. Mit Sprossen bestreuen und den Deckel aufsetzen.

DOPPELDECKER MIT KIMCHI

MIT BRATFILETS GARTENERBSE



1 FORM

800 g	**Seidentofu**
260 g	Mehl
230 g	Zucker (z.B. Rohrzucker)
2 TL	Backpulver
3 EL	Sojamehl
140 g	Margarine
60-70 g	Stärke
2-3	Vanilleschoten (Mark) oder 4 TL Vanilleextrakt
1	Zitrone (Abrieb & Saft)
70 ml	Rapsöl

FÜR DAS BAISER

100 ml	Aquafaba (Abtropfwasser von Kichererbsen)
¼ TL	Weinsteinbackpulver
100 g	Puderzucker
1 TL	Vanilleextrakt

Statt des Baiser-Toppings kann der Kuchen auch mit frischen Früchten garniert werden.

1. Für den Boden das Mehl mit 80 g Zucker, dem Backpulver und 1 EL Sojamehl vermischen, kalte Margarine in Stücken beigeben und zu einem glatten Teig verkneten. In Folie 30 min kaltstellen.
2. Für die Käsecreme den Seidentofu mit 150 g Zucker, Stärke, Vanillemark, Zitronenabrieb und -saft, Rapsöl sowie 2 EL Sojamehl auf hoher Stufe mixen, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Den Backofen auf 180 °C aufheizen. Eine große Springform einfetten und mit dem Teig auslegen. 2/3 des Randes bedecken. Die Käsecreme darauf verteilen und ca. 45-55 min backen.
4. Für das Baiser-Topping das Aquafaba mit einem Handmixer 5-10 min aufschlagen. Das Weinsteinpulver, den Puderzucker und die Vanille langsam hinzufügen.
5. Die Baiser-Masse für die letzten 20 min auf den Kuchen geben und mitbacken.
6. Den Kuchen abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

VEGANER KÄSEKUCHEN

MIT SEIDENTOFU

UNSERE TOFUS:

- pflanzlich & bio
- Soja aus Europa
- 100% Geschmack

WEITERE REZEPTIDEEN:
taifun-tofu.de/rezepte

DE-ÖKO-007

Taifun-Tofu GmbH
Bebelstraße 8 · D-79108 Freiburg
www.taifun-tofu.de

GEMEINWOHL ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

FSC RECYCLED Papier FSC® C106855

03/23