

Tofu

Für Anni, aus diesem Tweet:

<https://twitter.com/langweile/status/1635358109911904256>

Gebratener Tofu:

- Tofu (am besten Naturtofu oder Räuchertofu)
- Öl (z.B. Olivenöl, Sesamöl oder Kokosöl)
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack (z.B. Paprika, Curry, Sojasauce oder Teriyaki-Sauce)

Schneide den Tofu in Würfel oder Scheiben und lasse ihn auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate den Tofu bei mittlerer Hitze, bis er knusprig und goldbraun ist. Würze ihn während des Bratens mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen deiner Wahl.

Tofu-Scramble (Rührei-Ersatz):

- Naturtofu oder Räuchertofu
- Öl
- Zwiebel, Knoblauch (optional)
- Kurkuma (für die gelbe Farbe)
- Salz, Pfeffer und Gewürze (z.B. Hefeflocken, Paprika, Kräuter)

Zerbröckle den Tofu mit den Händen oder einer Gabel in kleine Stücke. Erhitze das Öl in einer Pfanne, und dünste die Zwiebel und den Knoblauch, wenn du sie verwendest. Füge den zerbröckelten Tofu hinzu und brate ihn für ein paar Minuten. Würze die Mischung mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen deiner Wahl.

Gegrillter Tofu:

- Tofu oder Räuchertofu
- Öl
- Marinade (z.B. Sojasauce, Teriyaki-Sauce, BBQ-Sauce oder eine Mischung aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen)

Schneide den Tofu in Scheiben und lasse ihn abtropfen. Lege die Scheiben in die Marinade und lasse sie mindestens 30 Minuten (am besten einige Stunden oder über Nacht) einwirken. Heize den Grill oder eine Grillpfanne vor und bestreiche sie mit etwas Öl. Grille die marinierten Tofuscheiben auf jeder Seite für ein paar Minuten, bis sie grillstreifen haben.

Tofu-Spieße:

- Tofu oder Räuchertofu
- Gemüse (z.B. Paprika, Zwiebel, Zucchini, Champignons)
- Öl
- Marinade (siehe oben)

Schneide den Tofu und das Gemüse in gleich große Stücke. Lege den Tofu in die Marinade und lasse ihn einwirken. Stecke den marinierten Tofu und das Gemüse abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße. Brate oder grille die Spieße, bis das Gemüse gar und der Tofu leicht gebräunt ist.

Beilagen

Tofu alleine ist ja recht trist:

1. Gebratener Reis: Bereite gebratenen Reis mit Gemüse deiner Wahl zu, zum Beispiel mit Karotten, Erbsen und Paprika. Du kannst auch Ei und Sojasauce hinzufügen, um mehr Geschmack zu erzeugen.
2. Quinoa-Salat: Koche Quinoa und mische sie mit frischem Gemüse wie Tomaten, Gurken, Avocado und gehackter Petersilie. Füge einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl für das Dressing hinzu.
3. Gedämpftes Gemüse: Dämpfe Gemüse wie Brokkoli, Karotten und grüne Bohnen und würze sie mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver.
4. Soba-Nudeln: Koche Soba-Nudeln und mische sie mit einer Sauce aus Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und gehacktem Ingwer. Füge Gemüse wie Edamame, geraspelte Karotten und geschnittene Frühlingszwiebeln hinzu.
5. Süßkartoffel-Pommes: Schneide Süßkartoffeln in Pommes-Form und backe sie im Ofen, bis sie knusprig sind. Bestreue sie mit Salz und Paprikapulver für zusätzlichen Geschmack.
6. Kichererbsen-Curry: Bereite ein Curry aus Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala zu. Servede es mit Reis oder Fladenbrot.

Alle diese Beilagen passen gut zu Tofu, sei es gebraten, gegrillt oder als Teil einer Soße oder eines Eintopfs. Du kannst den Tofu auch entsprechend den Geschmäckern der jeweiligen Beilage würzen.