

Tofu - Herstellung 1 (Tofu Varianten)

Kategorien: Grundrezept, Eingemachtes, Vollwert

Zutaten für: 1 Rezept

VARIANTEN

		Mit Walnuss o. Kräutern
75	Gramm	Walnusskerne ODER
75	Gramm	Gemischte frische Kräuter z.B., Petersilie, Schnitt- Lauch, Zitronenmelisse, Thymian

GEMUESETOFU

150	Gramm	Gemüse z.B. Möhren, Lauch oder Rote Bete
-----	-------	--

Anleitung:

Die Walnusskerne mit einem grossen schweren Messer oder dem Zwiebelhacker sehr fein hacken. Oder die gemischten frischen Kräuter waschen, trockentupfen und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Sojamilch wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und das Gerinnungsmittel einrühren. Die Walnusskerne zusammen mit dem letzten Drittel Gerinnungsmittel in den Presskasten füllen. Die Kräuter erst kurz vor dem Einfüllen untermischen. Den Tofu wie im Grundrezept beschrieben fertigstellen. Walnusstofu schmeckt gebraten besonders gut, er eignet sich aber auch zur Herstellung von Klösschen. Kräutertofu lässt sich für alle Zubereitungsarten verwenden. Gemüsetofu: Das Gemüse putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Das Gemüse in sprudelnd kochendem Salzwasser 1Min. blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dö Sojamilch wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und das Gerinnungsmittel einrühren. Das Gemüse zusammen mit dem letzten Drittel Gerinnungsmittel unter die Sojamasse rühren. Den Tofu wie im Grundrezept beschrieben fertigstellen. Gemüsetofu schmeckt gut in Suppen, zu Salaten oder auch gebraten.