



Steckbrief:

#PFLANZLICHE PROTEINE

TOFU

1 Allgemein

► **Tofu** wird aus Sojabohnen hergestellt und wurde lange Zeit als Sojaquark oder Sojakäse bezeichnet. Die genaue Herkunft ist bis heute nicht geklärt. Sicher ist: Seit dem veganen Boom der letzten Jahre ist das asiatische Grundnahrungsmittel auch aus Schweizer Küchen nicht mehr wegzudenken.



2 Schon gewusst?

- **Tofu** ist zunehmend auch in geräucherter Form zu finden und wird oft als veganer Speckersatz verwendet.
- Häufig wird **Tofu** mit Kräutern oder Pilzen versetzt – oder ist als Tofuwürstchen oder in Form eines anderen Fleischersatzproduktes im Handel zu finden.
- Nicht selten wird aus **Tofu** Pulver oder Mehl hergestellt, welches als Zutat für Tütensuppen oder andere Fertigprodukte oder zum Kochen und Backen verwendet wird.

3 Tipps:

- Die **Tofuherstellung** ähnelt der von Käse. Durch das «Dicklegen» der Sojamilch und einen anschließenden Waschvorgang wird Sojaquark hergestellt – die Reinform des Tofu.
- Seidentofu kommt dem reinen **Tofuquark** am nächsten. Seidentofu wird nur geringfügig abgetropft und behält dadurch seine puddingartige Konsistenz.
- Erst durch einen Pressvorgang entstehen die **Tofublöcke**, wie wir sie aus dem Supermarkt kennen. Durch den geringen Wassergehalt lässt sich diese Art von Tofu gut schneiden.

3 Zubereitung

- **Tofu** kann in den meisten Gerichten ähnlich wie Fleisch verwendet werden. Häufige Einsatzgebiete sind Pfannengerichte, Curry und Eintöpfe- oder im veganen Sonntagsbraten.
- Falls Sie **Tofu** scharf anbraten möchten, lohnt es sich, vorher das überschüssige Wasser kurz «auszupressen» und den Tofu trockenzutupfen.
- Da reiner **Tofu** relativ geschmacksneutral ist, ist im asiatischen Raum ein vorheriges Marinieren stark verbreitet. Probieren Sie selbst: von Sojasauce bis zu Olivenöl ist alles erlaubt!
- **Seidentofu** ist besonders streichfähig und eignet sich für Dips oder pikante Brotaufstriche, z.B. mit Bärlauch oder Kräutern. Auch als Teil einer veganen Quiche macht er sich gut!
- Als die Trendzutat schlechthin ist **Seidentofu** aus der Dessertküche nicht mehr wegzudenken. Beliebte Beispiele sind Schokoladentarte, Vanillemousse oder Mangocrème.

► **Seidentofu** lässt sich ähnlich wie Quark, Joghurt oder Ricotta verwenden, zeichnet sich aber durch eine andere Nährstoffzusammensetzung aus.



4 Nährwertangaben von Tofu

VERGLEICH PROTEINGEHALT VON SEIDENTOFU UND TOFU (FEST)

(Proteingehalt in g pro 100 g)

