

Vegane Köstlichkeiten Selbstgemachter Tofu mit vielen Rezepten & Beilagen

*Dieses Tofubuch ist noch nicht fertig korrigiert, aber die Rezepte sind alle zum Nachkochen geeignet.
Ich freue mich über Rückmeldungen und Anregungen.
Email: rudolf.kallinger@chello.at*



Inhalt

1. Selbstgemachter Tofu & Topfen	8
1.1. Sojamilch zubereiten	10
1.2. Grundrezept Tofu	11
1.3. Grundrezept Tofu Topfen	14
1.4. Grundrezept weicher Tofu als Topfenvariante	16
1.5. Grundrezept fester Tofu	17
1.6. Gefrorener Tofu	18
2. Tofu Weiterverarbeiten	19
2.1. Faschierten Tofu	20
2.1.1. Ein Zubereitungsvergleich	21
2.1.2. Basisrezept für Tofu Hack	23
2.1.3. Tofuhack Basisrezept Schritt für Schritt auf einen Blick	24
2.1.4. Würzvarianten mit soßen	25
2.1.5. Würzvarianten mit Gewürzmischungen	26
2.1.6. Weiterverarbeitungen: Nuss Tofuhack/Gemüse Tofuhack / Piz Tofuhack	27
2.2. Kleine Tofu Würfel	28
2.2.1. Grundzubereitung	28
2.2.2. Tofuwürfel Schritt für Schritt auf einen Blick	29
2.2.3. Marinaden für kleine Tofu Würfel: Asia/Geräuchert/Harrissa	30
2.3. Große Tofu Würfel	31
2.3.1. Marinieren oder nicht marinieren?	32
2.3.3. Tofu nicht mariniert	33
2.3.4. Mariniertes Tofu	34
2.3.5. Verschiedene Marinaden: Tahin/Zitrone/Geräuchert/Zwiebel	35
2.4. Große Tofu Schnitten	36
2.4.1. Grundzubereitung von Tofuschnitten	36
2.4.2. Marinaden mit Wasser	37
2.4.3. Süß Sauere Marinade	37
2.4.4. Pikante Marinade	38
2.4.5. Knoblauch Marinade	38
2.4.6. Geräucherte Marinade	38
3. Aufstriche mit Tofu Topfen	39
3.1. Bärlauchaufstrich mit Tofu Topfen	40
3.2. Asiasalataufstrich mit Tofu Topfen	41
3.3. Eiaufstrich mit Tofu Topfen & Variationen	42
3.4. Tomatenaufstrich mit Tofu Topfen	43

3.5.	Liptauer mit Tofu Topfen	44
3.6.	Schnittlauchaufstrich mit Tofu Topfen.....	45
3.7.	Tofu Topfenaufstrich mit gerösteter Knoblauchpaste	46
3.8.	Tofu Topfenaufstrich mit Zitronenpaste.....	47
3.9.	Tofu Topfen Ricotta pikant	48
3.10.	Tofu Topfen Ricotta mit Brombeeren.....	49
4.	Dips mit Tofu	50
4.1.	Tofu Mayonnaise Dip mit Varianten.....	51
4.2.	Topfen Ingwerdip	52
4.3.	Topfen Joghurt Sesam Dip	53
4.4.	Topfen Zucchini Dip	54
5.	Street Food mit Tofu	55
5.1.	Burger mit Tofu	56
5.2.	Rote Rüben Fladen mit Tofu	57
5.3.	Sommerfladen mit Tofuhack	58
5.4.	Ungesäuerte aufgeblasene Fladen mit Tofuhack & Gemüse.....	59
5.5.	Pfannensandwich mit Tofuhack & Salat	60
5.6.	Focaccia Sandwich mit Tofu Paprika Hackfüllung.....	61
5.7.	Ballassen mit Tofuspeck & Gemüse	62
5.8.	Pizza Rustikale mit Tofuspeck und geräucherter Knoblauchpaste.....	64
5.9.	Türkische Pizza.....	65
6.	Soßen & Eintöpfe mit Tofuhack	66
6.1.	Tofuhack mit Zwiebeln & Scherengnocchi	67
6.2.	Tofuhack mit Zwiebel & Paprika	68
6.3.	Tofuhack mit Tomaten Spinat & Kartoffel	69
6.4.	Tofuhack mit Tomaten Spinat & Joghurt.....	70
6.5.	Tofuhack mit Cashewssahne	71
6.6.	Tofuhack mit roten Zwiebeln & Wein	72
6.7.	Mongolische Hackpfanne	73
6.8.	Tofuhack mit Paprika & Zucchini	74
6.9.	Chili mit Tofuhack Tortilla & Reibgerstl	75
6.10.	Spinat & Scherengnocchi mit Tofuhack	76
6.11.	Karfiol Nuss Tofuhack Bolognese.....	77
6.12.	Bolognese mit Tofuhack mit Gemüserestln.....	78
6.13.	Pilzbolognes Tofu Hack.....	79
6.14.	Lauch mit Tofuhack.....	80
6.15.	Cremige Karfiol Nuss Bolognese mit Tofuhack.....	81

6.16.	Tofuhack mit Paprika für Streetfood Gerichte.....	82
6.17.	Tofuhack mit Brokkoli & Cashewsanhe	83
6.18.	Tofuhack mit Bohnen und Kartoffel Scherengnocchi	84
6.19.	Tofuhack in Zwiebel Essigsoße	85
6.20.	Tofuhack mit Paprikasoße & Scherengnocchi.....	86
7.	Deftiges mit Tofuspeck & Großen Tofu Würfeln	87
7.1.	Saftiges Gemüsereindl mit Tofuspeck.....	88
7.2.	Zitronige Kapernsoße mit Tofuspeck & Kartoffelscherengnocchi	89
7.3.	Scharfe Paprikasoße mit Tofuspeck & Kartoffel Scherengnocchi	90
7.4.	Bohnen in Zwiebelsoße mit Tofuspeck & Kartoffel Scherengnocchi.....	91
7.5.	Gemüsepfanne mit Tofuwürfel & Kartoffel Scherengnocchi	92
7.6.	Zwiebelsoße in Rotweinsoße mit großen Tofuwürfeln	93
7.7.	Tofu Speck mit Kohlgemüse	94
7.8.	Brokkoli Tofu mit Scherengnudeln	95
7.9.	Spinat Pilze mit Tofu & Kartoffel Scherengnocchi.....	96
7.10.	Reispfanne mit Paprika Zucchini Tomaten & Tofuwürfel	97
7.11.	Gemischte Gemüsepfanne Pfanne mit Tofu & Kichererbsen.....	98
7.12.	Bohnengulasch mit Scherengnocchi & geräucherten Tofu.....	99
8.	Cremige Tofus Soßen.....	100
8.1.	Tomaten Feigensoße aus dem Ofen mit weichen Tofu	101
8.2.	Ungarische Topfennudeln „Turas Csusza“	102
8.3.	Zitronige Tofu Ricotta	103
8.4.	Tomate Paprika Soße mit Tofu Topfen	104
8.5.	Erdnussbuttersoße mit Tofu Topfen & Zucchiniestreifen.....	105
8.6.	Zucchini creme mit Tofu	106
8.7.	Brokkolisoße mit Tofu.....	107
8.9.	Cremige Restl Gemüse Tofu soße mit Kürbis Scherengnocchi	108
8.10.	Tomatensoße mit Tofu.....	109
9.	Tofu mit Asiatischen Soßen	110
9.1.	Paprika mit Tofu Streifen in würziger Knoblauch Ingwersoße.....	111
9.2.	Brokkoli Zucchini in würziger Süßsaure Soße	112
9.3.	Gemüse mit Totentrompeten & Judasohren	113
10.	Italienischer Pasta Klassiker neu interpretiert	114
10.1.	Klassische Bolognese mit Tofuhack	115
10.2.	Bolognese Bianco mit Tofuhack.....	116
10.3.	Carbonara mit Tofuspeck & gelben Tomaten.....	117
10.4.	Carbonara mit Tofuspeck & Soajcousine	118

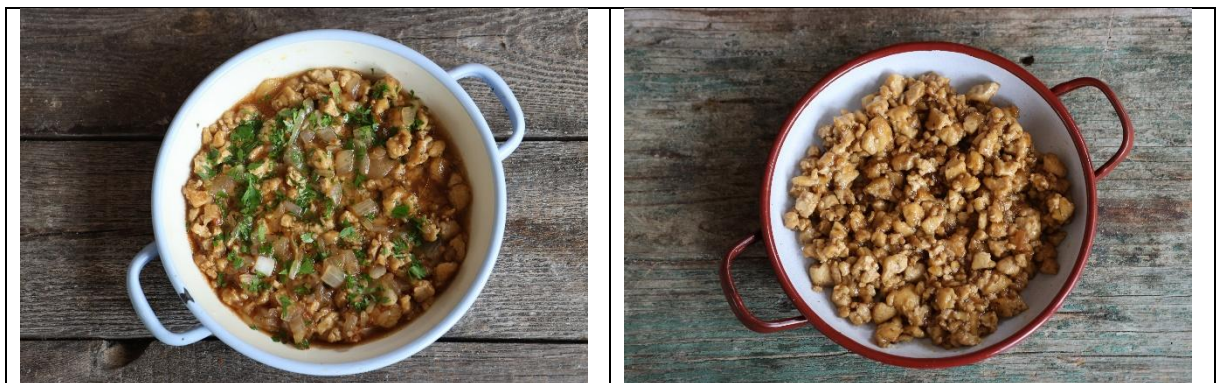
10.5.	Piselli Napolitana mit Variationen & Scherengnocchi	119
10.6.	Pasta con Broccoli e Salsiccia vegan	120
11.	Schnitzel & Laberl aus Tofu	121
11.1.	Tofu Schnitzel	122
11.2.	Tofu Vischstäbchen	123
11.3.	Tofu Laberl mit Kartoffel & Zwiebelsoße	124
11.4.	Tofu Falafel in Süßsaure Soße	126
11.5.	Tofu Jausen Laberl	127
12.	Klassische Hausmannskost	128
12.1.	Schmorgurken mit Kartoffeln & Tofuspeck	128
12.2.	Gröstl mit Tofuspeck	129
12.3.	Grenadiermarsch mit Tofuspeck	130
12.4.	Hasche Hörnchen mit Tofuhack	131
12.5.	Spätzle mit Tofuhack	132
12.6.	Krautfleckerl mit Tofuspeck	133
12.7.	Strapacka mit Tofuspeck	134
12.1.	Szegediner Gulasch mit Semmelknödel & Tofuwürfel	135
13.	Spätzle Scherennudeln Scherengnocchi Knödel Reibgerstl	136
13.1.	Klassische Spätzle	137
13.2.	Kräuterspätzle	138
13.3.	Jian Dao Mian“ Frische Scherennudeln	139
13.4.	Kartoffel Scherengnocchi	141
13.5.	Scherengnocchi Variationen: Brokkoli, Karotten, Kürbis	142
13.6.	Semmelknödel oder Brotknödel	144
13.1.	Kartoffelknödel	146
13.2.	Reibgerstl mit Sauerteig	148
14.	Gebäck	150
14.1.	Ungesäuerte Fladen	151
14.1.2.	Grundzubereitung ungesäuerte Fladen	152
14.1.3.	Ungesäuerte rote Rübenfladen & weitere Gemüse - Kräuter fladen	153
14.1.4.	Ungesäuerte aufgeblasene Fladen	154
14.1.6.	Ungesäuerte Ballassen	156
14.1.7.	Weitere Zubereitungsmöglichkeiten mit ungesäuerten Teig	158
14.1.	Der Allroundteig: Naan- Weckerl -Burger Brötchen- Döner - Pizza & mehr ..	159
14.1.1.	Grundzubereitung Allroundteig	160
14.1.2.	Zubereitung gesäuertes kleine Fladen aus der Pfanne	162
14.1.3.	Zubereitung Weckerl	163

14.1.4.	Zubereitung Laugenburger	165
14.1.5.	Zubereitung Döner	167
14.1.6.	Zubereitung Pfannensandwich	169
14.1.7.	Zubereitung Pizza	170
14.1.8.	Weitere Zubereitungsvarianten mit diesen Allrounderteig	172
14.2.	Grundrezept für Focaccia	173
14.2.1.	Grundzubereitung unserer Focaccia	174
14.2.2.	Focaccia Sandwich	175
14.2.3.	Focaccia varianten	176
15.	Verschiedene Gewürzmischungen	177
15.1.	Einheimische Gewürzmischungen	177
15.1.1.	Toskansiche Gewürzmischung	178
15.1.2.	Kräutermischung Provence	178
15.1.3.	Hackwürzmischung	179
15.1.4.	Geräucherte Gewürzmischung	179
15.1.5.	Kräutermischung mit Dill	180
15.1.6.	Engelwurz Mischung	180
15.2.	Grundschrirte orientalische Gewürzmischungen	181
15.2.1.	Garam Masala	182
15.2.2.	Chat Masala	182
15.2.3.	Sambar Masala	183
15.2.4.	Rote Gewürzmischung	183
15.2.5.	Fein säuerliche Mischung	184
15.2.6.	Harissa	185
16.	Basics	186
16.1.	Veganer Parmesan	187
16.2.	Cashew Sahne	189
16.3.	Hafersahne	190
16.4.	Zitronenpaste	191
16.5.	Zwiebelpasten mit Variationen	192
16.6.	Grundzubereitung einer Zwiebelsoße	193
16.6.1.	Geräucherte Zwiebelpaste	194
16.6.2.	Zwiebelpaste mit Sambarmasala	194
16.6.3.	„Sure“ Zwiebelpaste	194
16.7.	Knoblauchpaste mit Varianten	195
16.7.1.	Grundzubereitung	196
16.7.2.	Knoblauchpaste besonders geröstet	197

16.7.3.	Knoblauchpaste mit eingelegten Tomaten	197
16.7.4.	Geräucherte Knoblauchpaste	197
16.7.5.	Knoblauch Ingwer Paste	198
16.7.6.	Zitronen Knoblauchpaste.....	198
16.7.7.	Chili Knoblauchpaste	198
16.1.	Verschiedene Chilisoßen	199
16.1.1.	Süß-Saure Chili-Apfel-Soße	200
16.1.2.	Sweet Chili Marillen Soße	200

1. Selbstgemachter Tofu & Topfen

Richtig zubereitet ist schmeckt Tofu wirklich außergewöhnlich gut. Die Grundherstellung ist absolut einfach: Sojamilch, selbst gemachte oder gekaufte, wird durch Erhitzen und der Zufügung eines Gerinnungsmittel zum Ausflocken gebracht. Dann wird der Sojabruch, dh der ausgeflockte Teil, nur mehr gepresst. Als Gerinnungsmittel verwenden wir meist Nigari. Nigari besteht hauptsächlich aus Magnesiumchlorid, das über 100 Mineralsalze enthält. Hat man kein Magnesiumchlorid zu Hause, lässt sich Tofu auch mit gewöhnlichen Apfelessig herstellen.



Zubereitungsformen

Tofu ist schnell selbst zubereitet. Die einfachere Variante ist den Tofu aus Sojamilch zubereiten, die etwas aufwendigere besteht darin, zuerst aus den Sojabohnen Sojamilch zubereiten und in der Folge aus der Sojamilch den Tofu zubereiten. Beim selbstgemachten Tofu hat man den Vorteil, dass wir ihn sehr individuell würzen können, wie zum Beispiel mit gut geräucherten oder orientalischen Gewürzmischungen. Auch die Festigkeit lässt sich über längeres und kürzeres pressen regulieren.

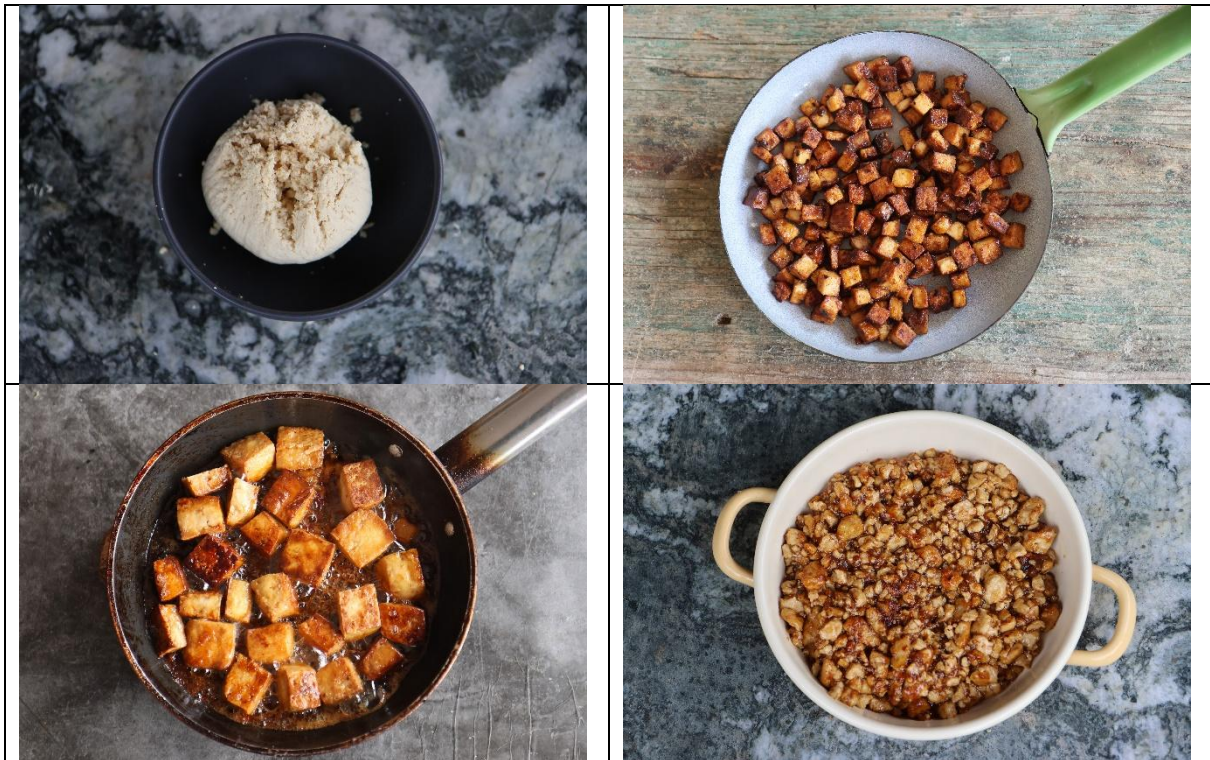
Tofuhack für Bolognesen und Ragouts

Kleine Tofu Würfel für Soßen und Knödel

Große Tofu Würfel für Gemüse & Asia Gerichte

Tofu Schnitzel für paniertes

Weicher Tofu als Topfenvarianten für Aufstriche und Süßes



Sollte es mal schnell gehen, so kann man natürlich auch guten Tofu in Bioqualität kaufen. Auch für gekauften Tofu gibt es inzwischen verschiedene Varianten wie klassischer Tofu und geräucherter Tofu.

1.1. Sojamilch zubereiten

Die Zubereitung von Sojamilch geht im Handumdrehen. Was ist dazu benötigt, ind einzig Wasser und Sojabohnen.



<i>100 g Sojabohnen 1 L Wasser Optional Süßes</i>	<i>*Sojabohnen über Nacht einweichen *Am nächsten Tag gut Abspülen *Die ab gespülten Bohnen mit einen Liter Wasser vermengen und fein pürieren *Mit einem Sieb die pürierte Masse filtern *Die Milch langsam erwärmen und gut 15 Min köcheln lassen * In gesäuberte Flaschen abfüllen</i>
---	---

1.2. Grundrezept Tofu

Die Grundzubereitung von Tofu ist sehr einfach. Was es braucht sind Sojabohnen für Sojamilch oder gekaufte Sojamilch und ein Gerinnungsmittel wie Zitrone, Kombucha, Essig oder Nigari. Als Utensilien ein Passiertuch und ein Sieb. Das ist im Grunde schon alles. Wir verwenden für unseren Tofu meist das Gerinnungsmittel Nigari.





1 L Sojamilch, Rezept siehe
Gerinnungsmittel:
1 TL Nigari

Sojamilch erhitzen und ganz leicht köcheln lassen, Gerinnungsmittel in wenig Wasser auflösen und langsam unterrühren. Ein zwei Minuten ganz leicht köcheln lassen, bis die Milch zu flocken beginnt. Masse in ein Passiertuch geben und 10 Minuten abrinne lassen und am Schluss das Passiertuch noch mit den Händen ausdrücken und den Tofu gut verschlossen in den Kühlschrank stellen oder zu einem festen Tofublock weiterverarbeiten.

Aus einem Liter Sojamilch ergeben sich ca.250 g Tofu

Tofu beim Zubereiten würzen

Tofu lässt sich bei der Zubereitung schon auf unterschiedlichste Art würzen. Bereitet man einen neutralen Tofu zu, so lässt er sich leicht im Anschluss würzen oder marinieren

Gewürzter Räuchertofu

Nachdem der Tofu zu flocken begonnen hat, geben wir Gewürze zu und verrühren sie. Man kann auch die Gewürze zu dem Gerinnungsmittel hinzufügen und langsam einrühren oder man reibt die Gewürze über den schon fertigen Tofu.



1.3. Grundrezept Tofu Topfen

Den weichen Tofu verwenden wir für klassische Topfenrezepte wie Liptauer. Topfen aus Sojamilch wird ähnlich zubereitet wie Tofu. Durch den Unterschied im Gerinnungsmittel wird der Tofu bröseliger und der Topfen cremiger. Apfelessig und Zitrone sind wunderbare Gerinnungsmittel um weichen, aber doch Gabelfesten, Topfen herzustellen. Aus diesem Grundrezept lassen sich die verschiedensten Aufstriche zubereiten.



Tipp: Wenn man den Tofu nicht so fest auswindet und etwas weicher lässt, ist er ideal für süße Aufstriche, aber auch für eine ungarische Alltagspezialität: Die Turus Csusza Nudeln.

<i>1 Liter Sojamilch 6 EL Apfelessig Saft einer halben Zitrone Prise Salz</i>	<i>Sojamilch auf ca. 90 Grad aufkochen, Hitze reduzieren und langsam den Essig und Zitrone zugießen und salzen. In den nächsten 10 Minuten auskühlen lassen. In dieser Zeit gerinnt die Milch zusehends</i> <i>Nun ein Sieb mit einem Multuch auslegen, die Masse darin reinlegen. Und das Sieb noch in eine größere Schüssel hängen, so dass die Masse abtropfen kann. Ungefähr eine viertel Stunde abtropfen lassen, dann mit den Händen den Beutel gut auswinden.</i>
---	--



Aus einen Liter Sojamilch ergeben sich ca. 250 - 300 g Tofu Topfen

1.4. Grundrezept weicher Tofu als Topfenvariante

Selbstgemachter Tofu kann Vielfältigst und leicht weiterverarbeitet werden, wie mit ein paar Löffel Joghurt zu eine feinen Ricotta oder gepresst zu einem festen Block.



*200 g Tofu weich
1 -2 EL Sojajoghurt*

Alle Zutaten vermischen, so dass ein krümelige Masse entsteht

1.5. Grundrezept fester Tofu

Fester Tofu ist gut geeignet für die Weiterverarbeitung zu geräucherten Würfel, zu geschnetzelten oder einfach nur etwas zerkrümelt für eine Bolognese oder für ein deftiges Schnitzel



Tofu zunächst nach Grundrezept zubereiten und zu einem festen Tofu weiterverarbeiten. Dazu den weichen Tofu in eine kleine Tofu presse geben und ein paar Stunden stehen lassen. Wer keine Tofu presse hat, kann sich leicht abhelfen und in ein altes Plastikgeschirr einige kleine Löcher bohren, einen passenden Deckel dazu ausschneiden. Dann braucht es nur mehr etwas zum Beschweren. Nun die Tofu Masse in den Behälter füllen, Deckel und etwas zum Beschweren draufgeben und die Tasse wo so hinstellen, dass durch die Löcher die restliche Flüssigkeit abrinnen kann.



1.6. Gefrorener Tofu

Durch das Einfrieren verändert sich die Konsistenz ganz leicht von Tofu. Der Tofu wird etwas zarter in der Konsistenz. Gefrorener Tofu eignet sich besonders gut für Tofu Schnitzel. Am besten ist es den Tofu in Scheiben schneiden und für Schnitzel dazu einfrieren. Nach dem auftauuen nur mehr marinieren und braten.



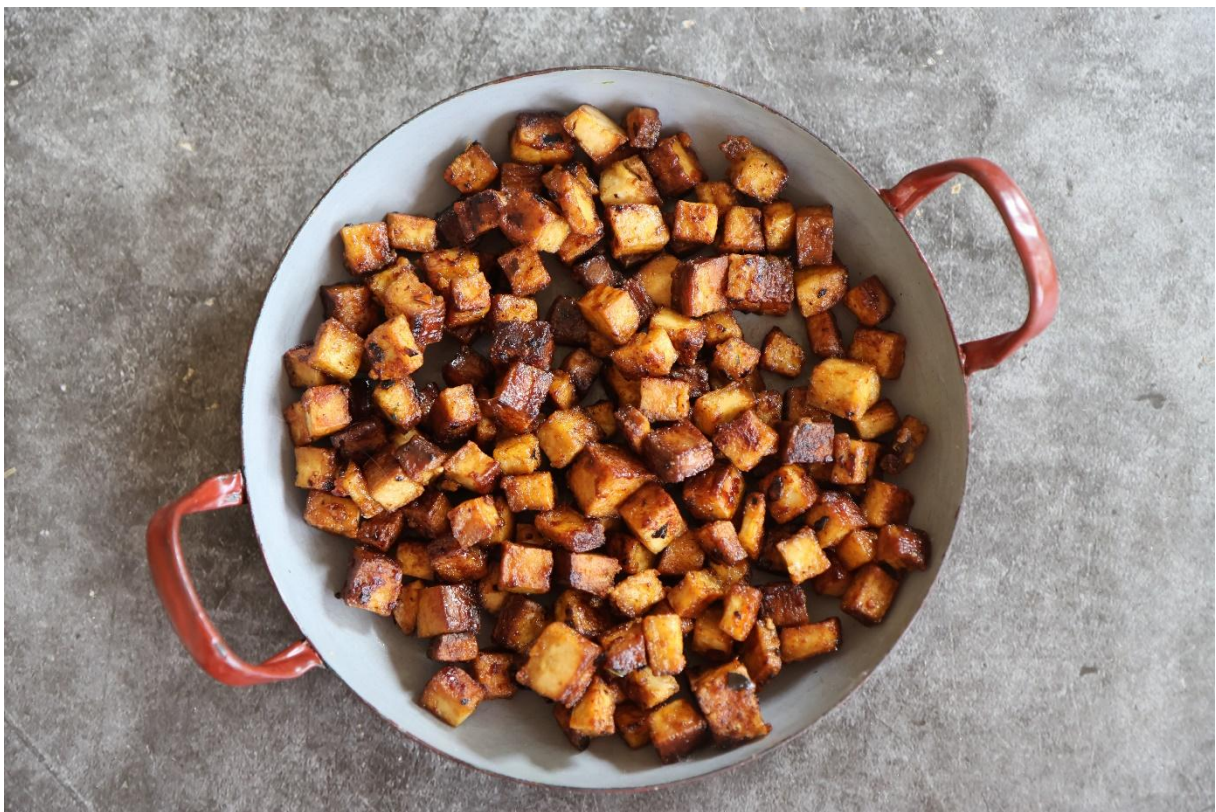
Tipp: *ein zusätzlicher Vorteil des Einfrierens besteht darin, die Haltbarkeit zu verlängern. Da Tofu sehr Eiweißhaltig ist, ist er sehr leicht verderblich. Selbstgemachter Tofu hält im Kühlschrank nur einige Tage und gekaufter Tofu, sobald die Vakuumverpackung geöffnet ist, verdirbt ebenfalls schon nach einigen Tagen. Daher ist es von Vorteil gemachten oder gekauften und schon geöffneten Tofu einzufrieren und bei Bedarf aufzutauen*

2. Tofu Weiterverarbeiten

Um Tofu weiterzuverarbeiten, gilt es zunächst eine bestimmte Form zu wählen, wie faschierte, in Speckwürfel in große Würfel oder zu Schnitzel.

Dann geht es um die Frage, wie wird gewürzt. Hierzu wird der Tofu beim Zubereiten schon gewürzt, entweder in Marinade gelegt und dann angebraten oder angebraten und die Marinade wird beim Braten zugegossen.

Natürlich gehören zu verschiedenen Gerichten verschiedene Geschmacksrichtungen: Bei einem Curry verwenden wir indische Gewürzmischungen und bei Speckknödel mit Tofu Würfel meist geräucherte Gewürzmischungen



2.1. Faschierten Tofu

Tofu für faschiertes ist eine ideale Zubereitungsmöglichkeit, für Tofu. Nach sehr vielen Versuchen im folgendenden die besten und schmackhaftesten Varianten. Die Rezeptvarianten für Tofufaschiertes sind endlos: Angefangen von klassischer Bolognese, faschiertes Laberl und unzähligen mehr.



***Tipp:** Tofufaschiertes, wenn es gut angebraten ist und mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist, hält sich in einen gut verschlossenen Behälter über einige Wochen im Kühlschrank.*

2.1.1. Ein Zubereitungsvergleich

Die Zubereitungsmöglichkeiten für Tofuhack sind wohl endlos: Zwei Grundvarianten stechen hervor: Entweder wird der Tofu gut mariniert und dann herausgebraten oder der Tofu wird herausgebraten und die Marinade wird beim Braten zugegossen. Auch für diese Tofuhack haben wir beide ausprobiert. Der Tofu wird zuerst mit den Händen grob zerbröseln und dann weiterverarbeitet. Der Unterschied zwischen den beiden Varianten ist kaum feststellbar.

Cherry Marinade

Die Marinade besteht aus Wasser, ein paar EL Sojasoße, etwas Öl, einer ausgepressten Zitrone, Chiliflocken und ein Schuss Cherry



Der Tofu wird über Nacht mariniert, am nächsten Tag wird die Marinade abgegossen und rundum in Maisstärke mit ein paar Gewürzen gewälzt und dann in der heißen Pfanne von allen Seiten angebraten. Wenn die Tofu rundum schön braun ist, wird langsam die Marinade zugegossen und solange weiter gebraten, bis sie verdampft ist

Der Tofu wird rundum in Maisstärke mit Gewürzen gewälzt und dann in der heißen Pfanne von allen Seiten angebraten. Wenn die Tofu rundum Farbe angenommen hat, wird die Marinade zugegossen und solange weiter gebraten, bis sie verdampft ist

Aufgrund unserer Versuche sparen wir uns meist das lange marinieren und bereiten den Tofu auf die schnelle Variante zu. Gut gewürzter Tofu kann sehr einfach in eine Pfanne mit etwas Öl herausgebraten werden. Dazu Tofu gleichmäßig zerbröseln in Maisstärke wälzen und würzen. Zuerst in der heißen Pfanne mit ganz wenig Öl unter Wenden zwei, drei Minuten braten, dann eine Marinade zugeben und unter ständigen rühren leicht knusprig braten.



Tipp: Der Tofu sollte leicht braun und knusprig sein, innen noch weich und saftig. Dies gelingt etwas besser, wenn der Tofu bevor er gebraten wird noch in Maisstärke gewälzt wird.

2.1.2. Basisrezept für Tofu Hack

Richtig angebratenes Tofu faschiertes, hat eine perfekte Konsistenz, kann je nach Geschmack gewürzt werden und lässt sich auf vielfältigste Weise noch weiterverarbeiten.



<i>300 g Tofu 1 EL Maisstärke Gewürze nach Wahl 3 EL Öl 2-3 El Sojasoße 140 ml Suppe Schuss Agavendicksaft Schuss Zitronensaft Prise Salz</i>	<i>Den grob und halbwegs gleichmäßig mit den Händen zerteilen Anschließend mit Maisstärke und Gewürze mischen. Den Tofu nun in einer beschichteten Pfanne unter ständigen rühren gut drei Minuten trocken anrösten. Öl hinzufügen und nochmals drei Minuten rühren, mit Sojasoße und Suppe ablöschen und etwas einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist (ca. 3-4 Min) Nun den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen bis zu Weiterverarbeitung.</i>
--	---

***Tipp:** Das Tofuhack lässt sich wunderbar einfrieren und hält im Kühlschrank, wenn es von einem dünnen Ölfilm bedeckt über Wochen.*

2.1.3. Tofuhack Basisrezept Schritt für Schritt auf einen Blick

Unsere häufigste Zubereitungsform für Tofuhack besteht darin, den Tofu grob zu zerbröseln, mit einer TL Maisstärke und Gewürze zu gut zu mischen und ihn dann in 3 Stufen zu braten. Der gebratene Tofu hält sich gut zwei Wochen gut verschlossen im Kühlschrank und kann bei Bedarf weiterverarbeitet werden.

1 Die Pfanne nur mit Öl einpinseln und den zerbröselten und gewürzten Tofu gut 3-4 Minuten rundum anbraten.

2 Marinade Zugießen und diese ein paar Minuten einköcheln lassen

3 Den Tofu in der Marinade solange köcheln lassen, bis die Marinade verdampft und vom Tofu aufgesaugt wurde.



Tipp: Ein hervorragendes Rezept besteht darin, den Tofu bereits bei der zweiten Stufe, wenn ein Teil der Marinade aufgesaugt ist, aber noch genügend in der Pfanne ist, dies als Sugo für Nudelgerichte zu verwenden. Je nach Würzvariante für Asianudeln oder für eine Hörnchenpfanne mit Tofuhack

2.1.4. Würzvarianten mit soßen

Die Würzvarianten sind natürlich unendlich. Hier ein paar Vorschläge: Für klassische Bolognese eignet sich ein Würze mit Rotwein und italienischen Kräutern oder unsere Hackmischung für türkische Gerichte mit Faschierten. Die scharfe Soße mit Agavendicksaft passt gut zu Asia Gerichten. Eine helle Soße mit Hafercousine ist fast schon eine fertige Bolognese Bianco.



Rotweinsoße Rotwein Oregano, Majoran Salz, Pfeffer	Scharfe Soße Chilipaste Wasser Zitrone Agavendicksaft Prise Maisstärke	Orientalische Soße Hackmischung Etwas Suppe Hackmischung	Helle Soße Hafercousine Salz, Pfeffer Petersilie
--	--	--	--

Tipp: Ein Schuss Cherry passt in verschiedenste Marinaden

2.1.5. Würzvarianten mit Gewürzmischungen

Tofu lässt sich wunderbar würzen. Dazu einfach den Unverarbeiteten Tofu Je nach Form Ob als faschiertes. Große Würfel. Oder Schnitzel mit den Gewürzen einreiben. Alternativ können auch alle Marinaden Mit den jeweiligen Gewürzmischungen Zubereitet werden. Im Anhang finden sich verschiedenste Gewürzmischungen sowie ihre frische Zubereitung.



2.1.6. Weiterverarbeitungen: Nuss Tofuhack/Gemüse Tofuhack / Piz Tofuhack

Das einfache Basisrezept, lässt sich natürlich auf unterschiedlichste Art noch verfeinern. Hier ein paar Beispiele Für ein einfaches Tofu Nuss hack. Tofu Gemüse Hack Und ein Tofu Pilzhack.



Zuerst Tofu trocken anrösten, Öl zugeben und unter wenden leicht anbraten. Fein geschnittenen Zwiebel zugeben und mitdünsten. Je nach Variante zu den Zwiebeln Nüsse, Gemüse oder Pilze hinzufügen.

<i>Tofu Nuss Hack</i> <i>Unter die Tofu-Zwiebelmischung Grob gehackte Nüsse mengen</i>	<i>Tofu Gemüse Hack</i> <i>Zu den Zwiebeln ganz klein geschnittene Karotten und Stangensellerie mischen und mitbraten.</i>	<i>Tofu Pilz Hack</i> <i>Zu den Zwiebeln klein geschnitten Pilze mischen und mitbraten</i>
--	--	--

Tipp: Für das Tofu Gemüse Hack, kann man auch Strunkstücke, die meist im Abfall oder auf den Kompost landen, klein geschnitte oder gehackt verwenden: Strunk von Brokkolo, Chinikohl oder der Strunk von einem Krautkopf.

2.2. Kleine Tofu Würfel

2.2.1. Grundzubereitung

Gewürfelter Tofu verwenden wir meist als Tofu Speck. Dazu braucht es einen festen, gepressten Tofu Block, der in halbwegs gleichgroße Würfel geschnitten wird. Entweder der Tofu wurde bereits bei der Herstellung geräuchert oder die geschnittenen Würfel in einen Marinade aus etwas Öl, geräucherten Paprika und geräucherten Salz gewälzt und dann gut herausgebraten. Man kann die kleinen Tofu Würfel auch nur mit Gewürzen vermischen und dann in ganz wenig Öl anbraten und die Marinade zugießen.



<i>300 g Tofu 1 EL Maisstärke Gewürze nach Wahl</i>	<i>Den Tofu Block in gleichmäßige kleine Würfel zerteilen Anschließend mit Maisstärke und Gewürze mischen. Den Tofu nun in einer beschichteten Pfanne unter ständigen rühren gut fünf Minuten trocken anrösten.</i>
<i>3 EL Öl</i>	<i>Öl hinzufügen und nochmals ein, zwei Minuten rühren</i>
<i>3-4 El Sojasoße 150 ml Suppe</i>	<i>mit Sojasoße und Suppe ablöschen und etwas einköcheln lassen, so dass die Flüssigkeit verdampft</i>

2.2.2. Tofuwürfel Schritt für Schritt auf einen Blick

Die Tofuwürfel bereiten meist mir vielen unterschiedlichen Marinaden auf folgende Weise zu:

1 Tofu in gleich große Stücke schneiden und nach Bedarf etwas würzen. Dass die Stücke gleich groß ist wichtig, damit sie gleichmäßig braten. Sind die Stücke unterschiedlich groß, so sind die kleineren schnell durch und komplett trocken.

2 Den Tofu von allen Seiten in ganz wenig Öl anbraten, so dass er rundum Farbe annimmt.

3 Die jeweiligen Marinade zugießen und den Tofu ein paar Minuten einköcheln bis die Marinade verdampft und von den Würfeln aufgesogen ist.



2.2.3. Marinaden für kleine Tofu Würfel: Asia/Geräuchert/Harrissa

Ein kleine Auswahl an möglichen Marinaden für die kleinen Tofuwürfel. Die jeweiligen Gewürzmischungen finden sich im Anhang im Inhaltsverzeichnis.



Asia Soße Prise Maisstärke Sojasoße Zitrone Ahornsirup Ingwer Knoblauch Etwas Salz	Geräucherte Soße Prise Maisstärke Etwas Wasser Geräucherter Gewürmschung Majoran Etwas Salz	Harissa Soße Prise Maisstärke Neutrales Öl Gewürzmischung Harissa Etwas Salz
--	--	---

2.3. Große Tofu Würfel

Den Tofu in 2-3 cm Stücke schneiden und von allen Seiten anbraten. Dazu zunächst Tofu in die heiße Pfanne geben, kurz trocken anbraten, Sesamöl zugeben und wenden, bis alle Seiten Farbe angenommen haben. Nun die jeweilige Soße zugeben und wiederum rühren, dass die Soße von allen Seiten den Tofu ummantelt



2.3.1. Marinieren oder nicht marinieren?

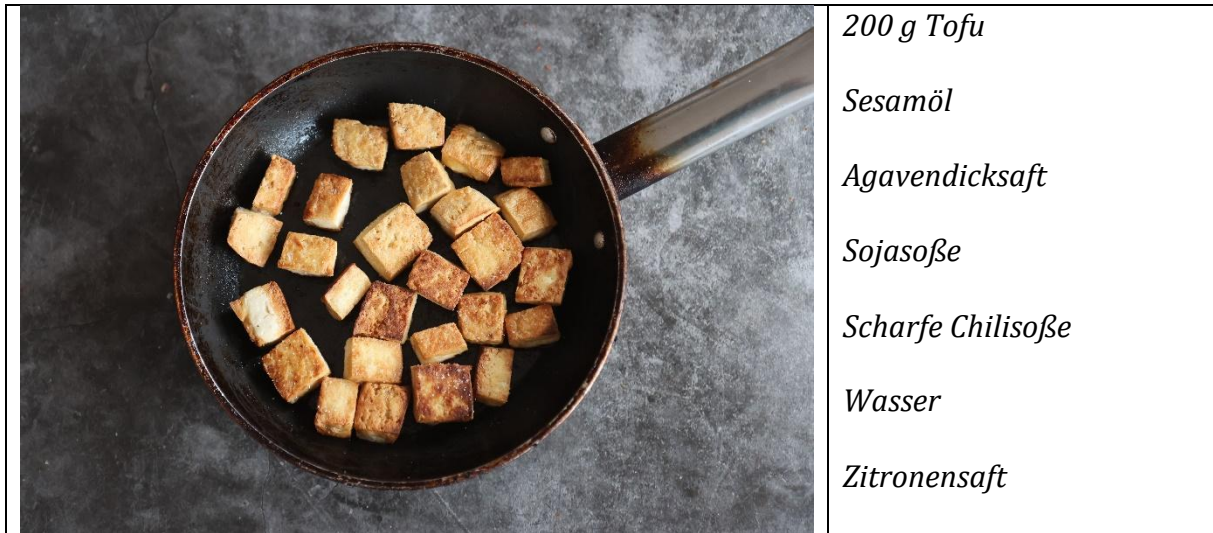
Es ist eine sehr verbreitete Meinung, dass unmarinierter Tofu nach nichts schmeckt, deshalb sollte eigentlich Tofu mindestens ein, zwei Stunden mariniert werden. Die zweite Möglichkeit besteht darin, einen Tofu Natur in ganz wenig Öl rundumbraun anzubraten und dann nach und nach die Marinade zuzufügen.

Um die Geschmacksunterschiede herauszufinden, ein einfacher Vergleich



2.3.3. Tofu nicht mariniert

Bei diesem Tofu wird die Marinade der Reihe nach hinzugeben und gut herausgebraten. Angebraten wird der Tofu in gerösteten Sesamöl. Ist der Tofu schon gebräunt kommt Agavendicksaft darüber, den lässt man kurz karamellisieren, dann ein Schuss Sojasoße und scharfe Chiliaste und zum Schluss noch ein guter Spritzer Zitronensaft



2.3.4. Mariniertes Tofu

Hier wird der Tofu vorher gut mariniert und dann herausgebraten

<i>200 g Tofu</i>	<i>Tofu in ca. 2-3 Zentimeter Würfel schneiden</i>
<i>Sesamöl Agavendicksaft Schuss Sojasoße Sweetchilisöße Zitrone</i>	<i>Marinade vermengen und die die Tofu Würfel ein zwei Stunden darin marinieren.</i>
	<i>Marinierten Tofu von allen Seiten gut anbraten</i>



Und das Ergebnis?

Der nichtmarinierte Tofu, bei dem die Marinade Zutaten eine nach der anderen hinzukommen, ist eindeutig unser Favorit. Der Tofu nimmt auch ohne Marinade den Geschmack an, besonders den süßlichen Geschmack durch das karamellisieren mit den Agavendicksaft, auch der scharfe Geschmack kommt gut zur Geltung und da die Zitrone erst am Schluss dazugegeben wird, schmeckt man auch noch die frische der Zitrone. Von der Konsistenz ist der nicht marinierte Tofu außen sehr kross und innen zart weich. Der marinierte Tofu ist insgesamt weicher, etwas saftiger, aber die Geschmäcker kommen bei den nicht marinierten differenzierter und etwas vielfältiger zur Geltung.

2.3.5. Verschiedene Marinaden: Tahin/Zitrone/Geräuchert/Zwiebel

Man kann natürlich den Tofu in den Marinaden oder den Tofu zuerst anbraten und dann die Marinade dazugeben.

Tahin Marinade

Eine Tahin ist schnell selbst gemacht: Dazu Sesamsamen ganz fein malen mit etwas Öl vermengen

<i>ÖL 200 g Tofu, gewürfelt</i>	<i>Tofu Würfel von allen Seiten anbraten.</i>
<i>2EL Tahin Neutrales Öl 2 EL Sojasoße 1 TL Zitronensaft Prise Chili Sesam zum bestreuen</i>	<i>Soße verrühren und über den angebratenen Tofu geben und noch ein, zwei Minuten Tofu und Soße braten.</i>

Zitronen Marinade

<i>Öl, 200 g Tofu, gewürfelt</i>	<i>Tofu Würfel von allen Seiten anbraten</i>
<i>Zitronenabrieb 1 TL Zitronensaft 1 TL Miso1 Prise Chili</i>	<i>Soße verrühren und über den angebratenen Tofu geben und noch ein, zwei Minuten Tofu und Soße braten.</i>

Süß-scharfe Marinade

<i>Öl, 200 g Tofu, gewürfelt</i>	<i>Tofu Würfel von allen Seiten anbraten</i>
<i>Dattel, püriert Tomatenpüree Spritzer Sojasoße Knoblauch Ingwer</i>	<i>Soße verrühren und über den angebratenen Tofu geben und noch ein, zwei Minuten Tofu und Soße braten.</i>

Geräucherte Marinade

<i>200 g Tofu, gewürfelt Maisstärke, Salz</i>	<i>Tofu und Maisstärke und Salz wälzen und von allen Seiten anbraten</i>
<i>Ein Achtel Suppe Geräucherte Gewürzmischung</i>	<i>Soße verrühren und über den angebratenen Tofu geben und noch ein, zwei Minuten Tofu und Soße braten.</i>

2.4. Große Tofu Schnitten

2.4.1. Grundzubereitung von Tofuschnitten

Feste große Tofu Stücke sind am besten zum marinieren geeignet. Je nach Gericht kommen unterschiedliche Marinaden zum Einsatz.



Tofu in gleich Dicke Scheiben schneiden, ein paar Stunden marinieren. Aus der Marinade nehmen und in wenig Öl beidseitig gut anbraten. Die Marinade wieder zugießen und kurz weiterköcheln lassen, bis die Marinade verdampft ist.

2.4.2. Marinaden mit Wasser

Diese Marinaden sind ideal, wenn man sie ein paar Stunde durchziehen lässt. Für diese Marinaden reicht tatsächlich ein Esslöffel oder 2 Esslöffel Öl. Ansonsten bestehen sie aus Wasser und Gewürzen



Tofu aus der Marinade nehmen und die abgetropften Tofustücke beidseitig gut anbraten und immer wieder mit der Marinade aufgießen, die bei großer Hitze sehr schnell verdampft und den Tofu innen besonders saftig werden lässt, wobei er außen kross bleibt.

2.4.3. Süß Sauere Marinade

<i>200 g Tofu</i> <i>150 ml Wasser</i> <i>1 EL Suppenwürze</i> <i>4 EL Sojasoße</i> <i>2 EL Öl</i> <i>Saft von einer Zitrone</i> <i>1 EL Agavendicksaft</i>	<i>Tofu in dünne Scheiben schneiden</i> <i>Wasser kochen, mit den übrigen Zutaten vermengen und die Tofustücke für ein, zwei Stunden darin einlegen</i>
---	--

2.4.4. Pikante Marinade

<i>200 g Tofu</i> <i>100 ml Wasser</i> <i>2 EL Sojasoße</i> <i>2 EL Öl</i> <i>1 EL Balsamico</i> <i>Kräuter nach Wahl</i> <i>Chiliflocken</i>	<i>Tofu in dünne Scheiben schneiden</i> <i>Wasser kochen, mit den übrigen Zutaten vermengen und die Tofustücke für ein, zwei Stunden darin einlegen</i>
---	--

2.4.5. Knoblauch Marinade

<i>200 g Tofu</i> <i>150 ml Wasser</i> <i>2 EL Knoblauchpaste</i> <i>2 EL Öl</i> <i>Kräuter nach Wahl</i> <i>Chiliflocken</i>	<i>Tofu in dünne Scheiben schneiden</i> <i>Wasser kochen, mit den übrigen Zutaten vermengen und die Tofustücke für ein, zwei Stunden darin einlegen</i>
--	--

2.4.6. Geräucherte Marinade

<i>200 g Tofu</i> <i>150 ml Wasser</i> <i>1 EL geräucherter Paprika</i> <i>1 EL Balsamico</i> <i>Kräuter nach Wahl</i> <i>Chiliflocken</i>	<i>Tofu in dünne Scheiben schneiden</i> <i>Wasser kochen, mit den übrigen Zutaten vermengen und die Tofustücke für ein, zwei Stunden darin einlegen</i>
---	--

3. Aufstriche mit Tofu Topfen

Für Aufstriche verwenden wir weichen Tofu der ein idealer veganer Topfenersatz ist. Weichen Tofu nach Grundrezept zubereiten und dann mit jeweiligen Kräutern, Gewürzen mischen und abschmecken.



3.1. Bärlauchaufstrich mit Tofu Topfen

Bärlauch braucht nicht viel an Gewürzen, da ja bekanntlich sehr kräftig nach Knoblauch schmeckt. Garniert wird dieser Aufstrich noch mit frischen Bärlauchknospen.



<i>100 g Tofu Topfen 60 g Bärlauch, klein geschnitten 1 TL selbstgemachter Senf Salz, Pfeffer, Bärlauchknospen</i>	<i>Bärlauch mit dem Topfen mixen, noch etwas würzen und mit Knospen garnieren.</i>
---	---

3.2. Asiasalataufstrich mit Tofu Topfen

Asiasalat ist ein wuchernder Wintersalat, der scharf pikant schmeckt. Da der Asiasalat zu den Kreuzblütlern gehört verfügt er über würzige Senfglykoside, wie Senf, Raps, Barbarakraut und viele mehr.



<i>100 g Tofu Topfen 60 g Asiasalat klein geschnitten Salz, Pfeffer</i>	<i>Asiasalat mit dem Topfen mixen, noch etwas würzen und mit fein geschnittenen Salat garnieren.</i>
---	--

3.3. Eiaufstrich mit Tofu Topfen & Variationen

Bei diesen veganen Eiaufstrich täuschen sich so gut wie alle und halten ihn für einen traditionellen Eiaufstrich. Dieser Aufstrich braucht das Gewürz Kala Namak, das einfach pur nach Ei, riecht und schmeckt.



100 g Tofu Topfen
Kurkuma, Salz, Pfeffer
Kala Namak
100 g fester Tofu, in klein Würfel
Schnittlauch

Topfen mit den übrigen Zutaten mixen, noch etwas würzen, die kleine Tofustücke zugeben und nochmals ganz kurz mixen und mit fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.

100 g Tofu Topfen
Eine kleine Zwiebel, fein geschnitten
Ein Essigkurkerl, fein geschnitten
Kurkuma
Salz, Pfeffer
100 g fester Tofu, in klein Würfel
Kala Namak
Schnittlauch

Topfen mit den übrigen Zutaten mixen, noch etwas würzen, die kleine Tofustücke zugeben und nochmals ganz kurz mixen und mit fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.

3.4. Tomatenaufstrich mit Tofu Topfen

Besonders aromatisch wird dieser Aufstrich mit Tomatenpulvern, das würzig und leicht Sauerlich schmeckt.



<i>150 g Tofu Topfen 2 EL Olivenöl 1 EL Tomatenmark 5 eingelegte Tomaten 1 EL Tomatenpulver Salz, Pfeffer</i>	<i>Topfen mit den übrigen Zutaten mixen und Würzen</i>
---	--

3.5. Liptauer mit Tofu Topfen

Ein Klassiker unter den Topfenaufstrichen. Wer Liptauer mag und vegan lebt, sollte diesen Aufstrich unbedingt ausprobieren.



150 g Tofu Topfen
30 g vegane Butter
1 TL selbstgemachter Senf
1 TL Paprikapulver
Etwas Knoblauch
Schnittlauch

Varianten
Etwas selbstgemachtes Joghurt
1 Essigurkerl
1 TL Kapern

*Alle Zutaten zusammen mixen und
abschmecken und mit reichlich
Schnittlauch garnieren*

3.6. Schnittlauchaufstrich mit Tofu Topfen

Ein einfacher schneller Aufstrich mit würzigen, frischen Schnittlauch aus dem Garten. Natürlich kann man diesen Aufstrich mit verschiedensten Kräutern, wie Basilikum und vielen mehr, zubereiten



*150 g Tofu Topfen
30 g vegane Butter
1 selbstgemachter Senf
Ein Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer*

*Alle Zutaten zusammen mixen und
abschmecken und noch mit reichlich
Schnittlauch garnieren*

3.7. Tofu Topfenaufstrich mit gerösteter Knoblauchpaste

Diese geröstete Knoblauchpaste schmeckt derart hervorragend und intensiv, dass es, je nach Geschmack, nur wenig braucht um diesen Aufstrich ein Würze zu verleihen. Das Rezept für die Knoblauchpaste findet sich im Inhaltsverzeichnis.



<i>200 g Tofu Topfen Ein bis zwei EL Knoblauchpaste Salz, Pfeffer</i>	<i>Topfen mit der Paste kurz mixen und Würzen</i>
---	---

3.8. Tofu Topfenaufstrich mit Zitronenpaste

Eine unserer Lieblingspasten. Diese Zitronenpaste passt zu Nudeln ebenso, wie zu Aufstriche. Verfeinern kann man diesen Aufstrich noch mit etwas Basilikum. Das Rezept für die Zitronenpaste findet sich im Inhaltsverzeichnis



<i>200 g Tofu Topfen Ein bis zwei EL Zitronenpaste Salz, Pfeffer Wahlweise frischer Basilikum</i>	<i>Topfen mit der Paste kurz mixen und Würzen</i>
---	---

3.9. Tofu Topfen Ricotta pikant

Für einen pikanten Tofu Topfen Ricotta gibt es unzählige Möglichkeiten des würzen. Hier ein ganz einfache Art mit Hefeflocken.



<i>200 g Tofu weich 1 -2 EL Sojajoghurt 1 EL Hefeflocken Eine Prise Salz Petersilie</i>	<i>Alle Zutaten vermischen, so dass ein krümelige Masse entsteht, würzen und mit Petersilie garnieren</i>
---	---

3.10. Tofu Topfen Ricotta mit Brombeeren

Diesen Ricotta kann man natürlich mit allen leicht süßen: Anfängen von Früchten aller Art bis hin zu Agavendicksaft. Besonders gut schmeckt er mit einen frischen Beeren und einen Schuss Zitrone und etwas Agavendicksaft



<i>200 g Tofu Topfen 2-3 EL Sojajoghurt 1 EL Agavendicksaft</i>	<i>Alle Zutaten vermischen, so dass ein krümelige Masse entsteht und nach Wahl mit Beeren und etwas Agavendicksaft süßen</i>
---	--

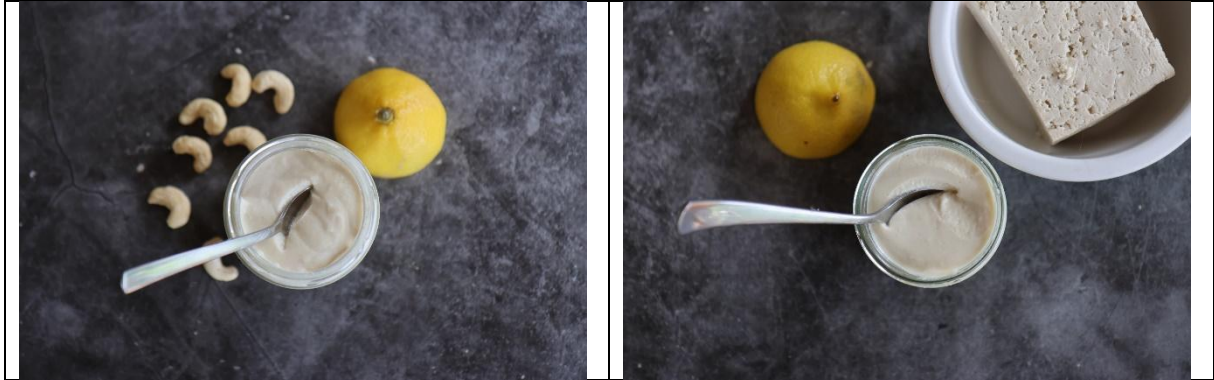
4. Dips mit Tofu

Mit Tofu lassen sich ganz einfach die verschiedensten Dips zubereiten. Auch für Dips verwenden wir meist den weichen Tofu Topfen.



4.1. Tofu Mayonnaise Dip mit Varianten

Eine schneller Mayo Dip, der fast ohne Öl auskommt.



Bis auf die Agar Agar Wasser Mischung, alle Zutaten fein mixen. Agar Agar mit Wasser gut eine Minute aufkochen und nochmals kurz mit der gemixten Tofumischung pürrieren und gut eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

60 g Cashew
60 ml Wasser
40 g Tofu Topfen
1 EL Apfelessig
3 EL Zitronensaft
2 EL Öl
1 TL Senf
1 EL Agavendicksaft
1 TL Salz

1 halber TL Agar- Agar 30 ml Wasser

160 g Tofu Topfen
1 EL Apfelessig
3 EL Zitronensaft
30 ml Wasser
2 EL Öl
1 TL Senf
1 EL Agavendicksaft
1 TL Salz

1 halber TL Agar-Agar 30 ml Wasser

4.2. Topfen Ingwerdip

Ein scharfer Dip, der besonders zu Currys passt



<i>50 g Tofu Topfen 100 g Sojajoghurt 1 EL geriebener Ingwer 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten Etwas Zitrone TL Öl, Prise Zitrone</i>	<i>Alle Zutaten fein mixen und würzen</i>
---	--

4.3. Topfen Joghurt Sesam Dip

Wer den Geschmack von Sesam mag, wird diesen Dip lieben.



<i>50 g Tofu Topfen 100 g Sojajoghurt 1 EL Tahin 1 TL Sojasoße Etwas Zitrone</i>	<i>Alle Zutaten fein mixen</i>
--	--------------------------------

Zubereitung Tahin

<i>Je nach Bedarf Sesam</i>	<i>Sesam anrösten und kurz auskühlen lassen. Nun den Sesam fein mixen, bis sie er leicht ölig wird</i>
-----------------------------	--

4.4. Topfen Zucchini Dip

Eine schneller Zucchini dip. Besonders gut schmeckt dieser Dip, wenn die Zucchini sehr gut angebraten werden, so dass sie leichte Röstaromen entfalten



<i>Öl, Ca 100 g Zucchini, klein geschnitten Ca 100 g Tofu Topfen Spritzer Zitrone, Salz</i>	<i>Zucchini in wenig Öl gut anbraten, fein mixen, mit dem Tofu Topfen vermengen und würzen</i>
---	--

5. Street Food mit Tofu

Tofu in den verschiedensten Formen und Zubereitungen ist ideal für Streetfood geeignet. Faschierter, gewürfelter oder in großen Stücken Tofu, der noch gut gewürzt, mariniert und angebraten, lässt sich vielfältigste für verschiedenste Street Food Gerichte, Wie Burger Fladen und unzählige mehr verwenden.



5.1. Burger mit Tofu

Ein deftiger Burger mit frischen Tomaten und Gurken, dazu noch selbstgemachte Mayo und Ketchup, eine Chilisoße und frische selbstgemachte Burger Brötchen. Die Rezepte für Brötchen und Soßen finden sich im Anhang



Ca. 300 g Tofuschnitten, s. Inhaltsverz.

*1 Gurke, in Scheiben geschnitten
Ein paar Tomaten, aufgeschnitten
Frische Salat nach Wahl
Mayonnaise
Ketchup
Chilisoße*

Nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Brötchen aufschneiden und nach Lust und Laune belegen.

5.2. Rote Rüben Fladen mit Tofu

Da wir den Geschmack sowie die Farbe roter Rüben lieben, kam uns die Idee dieses Rezept zu kreieren. Wer noch ein intensiveres Rot haben möchte, kann rote Rüben Saft statt Wasser verwenden.



<i>Vier Fladen, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Fladen Anleitung zubereiten , abdecken und beiseitestellen</i>
<i>100g klein Tofuwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Tofu nach Anleitung zubereiten , abdecken und beiseitestellen</i>
<i>Ca. 200 ml Vegane Joghurtsoße mit Kräutern & Wildkräutern der Saison. 4-6 Tomaten und 1-2 Paprika In kleine Würfel geschnitten. Scharf säuerliche Gewürzmischung Rezept siehe Seite XXX</i>	

5.3. Sommerfladen mit Tofuhack

Ein schnelles Sommerrezept, mit Gemüse und Tofuhack, dazu noch eine scharfe Chilisoße.



Vier ungesäuerter Fladen, Rezept s. Inhaltsverz.

Ca. 300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Ein paar Tomaten, aufgeschnitten
Frische Salat nach Wahl
Mayonnaise
Ketchup
Chilisoße*

Nach Anleitung zubereiten , abdecken und beiseitestellen

Nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Brötchen aufschneiden und nach Lust und Laune belegen.

5.4. Ungesäuerte aufgeblasene Fladen mit Tofuhack & Gemüse

Diese ungesteuerten Fladen gehen bei richtiger Zubereitung wie ein Ballon auf. Punkt im Anhang findet sich eine detaillierte Anleitung für die Zubereitung dieser Fladen.



<i>Aufgeblasene Fladen, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Nach Anleitung zubereiten , abdecken und beiseitestellen</i>
<i>Ca. 300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i>
<i>Ein paar Tomaten, aufgeschnitten</i>	
<i>Eine Gurke, aufgeschnitten</i>	
<i>Frische Salat nach Wahl</i>	
<i>Mayonnaise</i>	
<i>Ketchup</i>	
<i>Chilisoße</i>	<i>Brötchen aufschneiden und nach Lust und Laune belegen.</i>

5.5. Pfannensandwich mit Tofuhack & Salat

Ein Pfannen Sandwich ist schnell zubereitet, da der Ofen nicht vorgeheizt werden muss und der Teigling in gut zwei Minuten in der Pfanne herausgebraten werden kann.



<i>Vier Pfannensandwich, Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Ca. 300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.</i> <i>Frische Salat nach Wahl</i> <i>Ketchup</i> <i>Tsatsiki</i> <i>Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Nach Anleitung zubereiten, abdecken und beiseitestellen</i> <i>Nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen</i> <i>Brötchen aufschneiden und nach Lust und Laune belegen.</i>
---	--

5.6. Focaccia Sandwich mit Tofu Paprika Hackfüllung

Focaccia Sandwiches gehören zu den häufigsten Gerichten, die wir im Sommer zubereiten. Als Fülle nehmen wir „das Tofuhack für Streetfood Gerichte“ Rezept s. Inhaltsverz.



Eine Foccaccia, Rezept s. Inhaltsverz.

Tofuhack für Streetfood, Rezept s. Inhaltsverz.

*Frische Salat nach Wahl
Gurken, Tomaten
Chiliflocken*

*Foccacia nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Sandwich aufschneiden und nach Lust und
Laune belegen.*

5.7. Ballassen mit Tofuspeck & Gemüse

Ballassen Sind zusammengeklappte Teigtaschen, die aus ungesäuerten Teig zubereitet werden. Ursprünglich stammen sie aus dem burgenländischen, aber ähnliche Teigtaschen gibt es beinahe in jeden Kulturkreis. Sie werden meist pikant oder süß gefüllt.





Vier Ballassn, Rezept s. Inhaltsverz.

Ca. 300 g Tofu Speck, Rezept s. Inhaltsverz.

Frische Salat nach Wahl

Gurken, Tomaten

Gebratene Zucchinscheiben

Chili Soßen, Knoblauchpasten

Nach Anleitung zubereiten

Nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Ballassen belegen zusammenklappen, nähte verschließen, Anleitung s. Inhaltsverz. , und beidseitig ein paar Minuten herausbraten

5.8. Pizza Rustikale mit Tofuspeck und geräucherter Knoblauchpaste

Traditionell wird die Pizza rustikale Mit Speck und roten Zwiebeln zubereitet. Wir verwenden natürlich unsere Tofuspeck. Für diese Pizza. Einen ganz besonderen Geschmack bekommt diese Pizza. Durch die geräucherte Knoblauchpaste.



Für eine klein Pizza nehmen wir gut 100 g Teigling und für eine große Pizza mit gut 28 cmm Durchmesser ca. 250 g Teig. Die Zubereitung des Pizzateiges findet sich in Anhang

Pizzateig, Rezept s. Inhaltsverz.

*Je nach Größe einige EL Pizzasofse
Eine Zwiebel, in Ringe geschnitten
Ein El Knoblauch Paste, Rezept s. Inhaltsverz.
Geräucherte Tofu Speckwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.*

Pizzateig nach Anleitung zubereiten

*Pizzateig ausrollen und der Sofse belegen, Zwiebel darauf verteilen
Knoblauch passte untermengen,
am Schluss die geräucherten
Tofuwürfel auf der Pizza verteilen.*

*Bei circa 250 Grad. Gut 10
Minuten backen*

5.9. Türkische Pizza

Türkische Pizza wird meist mit Faschierten, etwas Paprika, sowie Zwiebel und Knoblauch als Grundzutaten zubereitet. Als Belag nehmen wir „das Tofuhack für Streetfood Gerichte“ Rezept s. Inhaltsverz.



*Pizza nach Anleitung zubereitet
Rezept s. Inhaltsverz*

*Ein paar EL „Tofuhack für Streetfood
Gerichte“ über den Pizzateig verteilen und die
Pizza bei circa 250 Grad gut 10 Minuten
backen*

6. Soßen & Eintöpfe mit Tofuhack

Viele dieser Gerichte in diesem Kapitel wurden aus der türkisch griechischen oder italienischen Küche inspiriert. Traditionelle Rezepte aus dieser Küche werden gerne mit Hackfleisch und kleingeschnittenen Gemüse zubereitet. Meist werden Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini oder Melanzani verwendet. Für unsere veganen Varianten nehmen wir natürlich Tofuhack, dass sich unterschiedlichst würzen lässt. Serviert werden diese Gerichte mit Beilagen wie Fladenbrot zum tunken oder als Nudelsauce. Wir essen Gerichte wie diese aus gerne mit unseren selbstgemachten Scherengnocchi. Rezept findet sich im Anhang.



6.1. Tofuhack mit Zwiebeln & Scherengnocchi

Für dieses sehr einfache Gericht gehören die Zwiebel lange und sehr gut angeröstet. Am besten ist es, die Zwiebel in wenig Öl andünsten und immer wieder Suppe zugießen. Die Menge der Suppe variiert, da sie davon abhängt, wie lange die Zwiebel angedünstet werden.



500 g Scherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz

300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz

*Öl, 3 Zwiebel, fein gehackt
Ca. 200 bis 400 ml Suppe
Salz, Pfeffer
Petersilie*

Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen und Zwiebel lange und gut unter ständigen aufgißen andünsten. Tofu Hack untermengen und würzen.

6.2. Tofuhack mit Zwiebel & Paprika

Dabei uns im Garten gerade die Paprika reifen gibt es natürlich reichlich Rezepte dazu. Ein wunderbares Sommergericht, das mit unserer Knoblauchpaste und veganen Joghurt verfeinert wird.



Ca.300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz

Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten

1-2 EL Tomatenmark

Ein Achtel bis ein viertel Gemüse Suppe

3-4 Paprika, kleine Würfel geschnitten

Ein paar EL veganen Joghurt

1 EL Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz

veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenmark zugeben mit Suppe ablöschen und dünsten, Paprika untermengen und dünsten bis sie weich sind, Tofu Hack, Knoblauchpaste zugeben abschmecken und mit Joghurt garnieren.

6.3. Tofuhack mit Tomaten Spinat & Kartoffel

Dieses einfache Rezept wurde von der türkischen Küche inspiriert. Traditionell wird es mit natürlich Hackfleisch zubereitet. Bei unserer veganen Variante verwenden wir gut gewürztes Tofu Hack. Als Würze passt unser selbstgemachtes Harissa hervorragend dazu.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

3 große gekochte Kartoffel vom Vortag

Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten

1-2 EL Tomatenmark

Ein Achtel bis ein Viertel Gemüse Suppe

200 g Cherry Tomaten, klein gewürfelt

1 Hand Spinat, klein geschnitten

Salz, Pfeffer,

Harissa, Rezept s. Inhaltsverz

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Kartoffel würfelig schneiden und beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenmark zugeben, Suppe und Tomaten zugeben, weich dünsten, am Schluss Spinat und Kartoffel untermengen und noch kurz mitdünsten. Tofufaschiertes untermengen und abschmecken

6.4. Tofuhack mit Tomaten Spinat & Joghurt

Frisches aus dem Garten: Kleine Tomaten und Malaga Spinat. Zu diesem Rezept passt Fladenbrot, aber auch Hörnchen oder Selbstgemachte Scherengnocchi als Beilage.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
1-2 EL Tomatenmark
Ein Achtel bis ein Viertel Gemüse Suppe
300 g Cherry Tomaten, klein gewürfelt
1 Hand Spinat, klein geschnitten
Salz, Pfeffer
3-4 EL veganes Joghurt*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomatenmark zugeben, Suppe und Tomaten zugeben, weich dünsten, am Schluss Spinat zugeben und noch kurz mitdünsten. Tofufaschiertes untermengen und abschmecken und mit Joghurt garnieren.

6.5. Tofuhack mit Cashewssahne

Zu diesen deftigen Gerichten passen als Beilagen Nudeln, Gnocchi und natürlich Fladenbrot. Die Cashewssahne ist sehr einfach zubereitet. Sie gehört zu unseren Basisrezepten.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 3 Zwiebel, fein geschnitten
Ein Achtel bis ein viertel Suppe
120 ml Cashews Sahne, Rezept s. Inhaltsverz
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten,
Tomatenmark zugeben mit Suppe
ablöschen und einköcheln lassen. Am
Schluss Tofufaschiertes untermengen und
abschmecke. Mit Cashew Sahne und
Petersilie garnieren. Dazu noch reichlich
veganer Parmesan*

6.6. Tofuhack mit roten Zwiebeln & Wein

Eine deftige Soße, die ideal zu Scherengnocchi passt. Diese Soße gehört gut eingekocht, so dass sie den vollen Geschmack entfaltet.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 3 große rote Zwiebel, fein geschnitten
Ca. 10 Knoblauchzehen
140 ml Rotwein
200 – 300 ml Suppe
Majoran, Thymian
Salz, Pfeffer*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel lange und gut anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, mit Rotwein und Suppe aufgießen und gut einköcheln lassen. Würzen und abschmecken

6.7. Mongolische Hackpfanne

Dieses Gericht wird mit einer dicken Sojapaste zubereitet. Würzsoßen Flohsamenschalen werden zu einen Dickflüssigen Gelee, wenn man sie ein paar Stunden eindicken lässt.



<i>Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz. Öl, 3 Zwiebel, klein geschnitten Ca. 7 Knoblauchzehen, fein geschnitten 100- 200 ml Suppe Dicke Sojapaste Salz, Pfeffer Wahlweise frischer Koriander</i>	<i>Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen. Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch zugeben und noch etwas mitdünsten, mit Suppe ablöschen, Sojasoße hinzufügen und einköcheln lassen. Am Schluss noch die dicke Sojapaste unterrühren und etwas mitköcheln lassen. Ganz am Schluss das vegane Hack untermengen und nochmals abschmecken.</i>
<i>Soja Paste 3-4 EL Sojasoße 1 TL gemahlene Flosamenschalen 50 ml Suppe</i>	<i>Alles vermischen und ein paar Stunden eindicken lassen</i>

6.8. Tofuhack mit Paprika & Zucchini

Frisches aus dem Garten: Im Sommer gibt es bei uns Paprika und Zucchini in Hülle und Fülle, daher auch genügend Rezepte dazu. Wir essen Rezepte wie diese gerne mit Fladenbrot oder einer Foccaccia. Rezepte s. Inhaltsverz.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten

2 Paprika, gewürfelt

1 Zucchini, gewürfelt

200 ml Suppe

Salz, Pfeffer, Petersilie

Hack Würzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Paprika und Zucchini untermengen, etwas mitdünsten mit Suppe ablöschen und etwas einköcheln lassen, Hack untermengen und würzen

6.9. Chili mit Tofuhack Tortilla & Reibgerstl

Ein Chili mit ungesäuerten Fladenbrot und Reibgerstl. Reibgerstl sind so gut wie in Vergessenheit geraten, obwohl es die einfachsten Nudeln sind. Rezept s. Inhaltsverz.



Tortillia Fladenbrot, Rezept s. Inhaltsverz

Reigerstl, Rezept s. Inhaltsverz

Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 3 Zwiebel, fein geschnitten
6 Knoblauchzehen
3 Paprika, gewürfelt
1 EL Tomatenmark
300 ml Suppe
1 Dose Tomaten
2 Dosen Bohnen
Chili, Salz, Pfeffer
1 TL Kakao*

Fladen nach Anleitung zubereiten, abdecken und beiseitstellen

Reibgerstl nach Anleitung zubereiten und beiseitstellen.

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitstellen.

Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Knoblauch zugeben, etwas mitdünsten, Paprika untermengen, Tomatenmark dazu mischen, mit Suppe und Tomaten ablöschen, etwas einköcheln lassen, Bohnen untermengen, würzen und abschmecken

6.10. Spinat & Scherengnocchi mit Tofuhack

Frischer Spianat aus dem Garten, reichlich Tofuhack und grüne Scherengnocchi, eine wunderbare Kombination.



500 g Scherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.

Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
300 g frische Spinat
Etwas Suppe
Salz, Pfeffer, Muskat*

Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel dünsten, Spinat zugeben mit Suppe ablöschen und zusammenfallen lassen. Einen Teil des Spinates beiseitestellen und den Rest fein pürieren und mit den Gnocchi oder Nudeln mischen.

Gnocchi mit Seitanhack und restlichen Spinat garnieren.

6.11. Karfiol Nuss Bolognese mit Tofuhack

Eine Kohlige nussige Tofu Bolognese. Der Karfiol sollte körnig grobkörnig geschnitten werden und nur solange gedünstet werden bis er weich aber noch knackig ist. Wir nehmen meist eingeweckte Tomaten, wer keine hat, nimmt einfach Dosentomaten für dieses Rezept und unsere selbstgemachte Suppenwürze, aber ein gekaufte geht natürlich auch.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Ca 150 -200 ml eingeweckte Tomaten
1 TL Selbstgemachte Suppenwürze
200 g Karfiol, klein gewürfelt
100 g Haselnüsse, grob zerkleinert
Petersilie, Salz, Pfeffer*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse zugeben Tomaten und Suppenwürze untermengen, einkochen bis der Karfiol, weich aber noch knackig ist, Haselnüsse zugeben, würzen, Tofuhack begeben, durchmischen und nochmals abschmecken.

6.12. Bolognese mit Tofuhack mit Gemüserestln

Ein Tomatige Bolognese mit viel Gemüse. Am besten schmeckt diese Bolognese, wenn man das Gemüse klein würfelig schneidet und so lange mitdünstet, bis es weich aber auf jedenfalls noch knackig ist. Wer für dieses Rezept keine eingeweckte Tomaten hat, nimmt einfach Dosentomaten.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Ca 300-400 g Gemüsereste, klein gewürfelt
Ein Glas eingeweckte Tomaten
Schuss Rotwein
Selbstgemachte Suppenwürze
Toskanische Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz
Petersilie, Salz, Pfeffer
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz*

*Tofuhack nach Anleitung
zubereiten und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten,
Gemüse zugeben Tomaten, Rotwein
und Suppenwürze untermengen,
gut eine viertel Stunde einkochen
lassen, würzen, Tofuhack zugeben
und nochmals abschmecken.*

6.13. Pilzbolognes mit Tofu Hack

Tofuhack und Pilze passen wunderbar zusammen. Als Pilze kann man im Grunde alle Speisepilze verwenden. Angefangen von Champions bis hin zu Seitlingen. Wir verwenden fast immer gesammelte Waldpilze oder gezüchtete Seitlinge.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*1 Zwiebel, fein geschnitten
2 EL Tomatenmark
300 g Pilze, klein geschnitten
Gut ein Achtel Suppe
Salz, Pfeffer, Paprika
Petersilie*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten,
Tomatenmark, Pilze und Suppe zugeben,
etwas einkochen, Tofuhack begeben,
durchmischen, würzen und mit Petersilie
garnieren.*

6.14. Lauch mit Tofuhack

Da wir auch im Winter viele Lauch im Garten haben, ein perfektes, schnelles, einfaches Wintergericht. Es passt am besten zu Nudeln, wie Tagliatelle oder Hörnchen.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*ÖL, eine Zwiebel, klein geschnitten
Knoblauch nach Geschmack, klein geschnitten
eine Stange Lauch, klein geschnitten
gut ein Achte Suppe
Salz, Pfeffer*

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

*Zwiebel gut anbraten, Knoblauchzugeben
kleingeschnittenes Lauch untermengen und
mitdünstenm, mit Suppe ablöschen und
kurz einköcheln lassen. Tofuhack
untermengen und noch etwas köcheln
lassen und würzen.*

6.15. Cremige Karfiol Nuss Bolognese mit Tofuhack

Ein wunderbar cremige Bolognese, die am besten mit Scherengnocchi schmeckt.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
200 g Karfiol, klein gewürfelt
Selbstgemachte Suppenwürze
Gut 150 ml Wasser
100 g Haselnüsse, grob zerkleinert
Cashwe Sahne, Rezept s. Inhaltsverz
Petersilie Salz, Pfeffer*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse zugeben Suppenwürze untermengen, einkochen bis der Karfiol, weich aber noch knackig ist, Haselnüsse zugeben, würzen, Tofuhack beigeben, durchmischen, mit Sahne verfeinern und nochmals abschmecken.

6.16. Tofuhack mit Paprika für Streetfood Gerichte

Diese Hackmischung mit Paprika eignet sich perfekt für Streetfood. Da es als Belag für Döner oder Sandwich dient, sollte es recht trocken sein.



Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten

2 Paprika, gewürfelt

Salz, Pfeffer, Petersilie

Hack Würzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten,

Paprika unteremengen und mitdünsten, bis der Paprika weich, aber noch leicht knackig ist, Tofuhack zugeben und würzen

6.17. Tofuhack mit Brokkoli & Cashewsanhe

Brokkoli mit Cashwesahne, darüber noch gut angebratener Tofuhack, ergibt ein wunderbares Rezept für Kartoffel Scherengnocchi. Besonders gut wird dieses Rezept, wenn der Strunk vom Brokkoli extra weichgedünstet und gut püriert unter die Soße gemischt wird.



<i>Ca. 600 g Kartoffel Scherengnocchi</i>	<i>Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i>
<i>Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i>
<i>Strunk von Brokkoli, würfeln</i>	<i>Strunk in wenig Wasser weichdünsten, pürieren und beiseitestellen.</i>
<i>Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten</i>	<i>Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch zugeben und mitdünsten, mit Suppe ablöschen,</i>
<i>Ca. 150 ml Suppe</i>	<i>Brokkoli untermengen und etwas einköcheln lassen, den pürierten Brokkoli Strunk und die</i>
<i>1 Brokkoli, Röschen zerkleinert</i>	<i>Cashewsanhe untermengen. Am Schluss Tofuhack</i>
<i>Salz, Pfeffer</i>	<i>zugeben und mit Scherengnocchi mit reichliche</i>
<i>Cashewsanhe, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	<i>veganen Parmesan servieren.</i>
<i>veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.</i>	

6.18. Tofuhack mit Bohnen und Kartoffel Scherengnocchi

Zu diesen Rezept passen Scherengnocchi hervorragend und besonders gut schmeckt es mit ein deftigen Knoblauchpaste und Harissa



400 g Kartoffel Scherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.

250 g Bohnen, übernacht eingeweicht

Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, 2 große Zwiebel, fein geschnitten

1 EL Tomatenmark

200 ml Suppe

Harissa, Rezept s. Inhaltsverz.

Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz.

Salz, Pfeffer, Bohnenkraut

Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Bohnen kochen, absieben und beiseitestellen

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, mit Suppe ablöschen, etwas einköcheln lassen, gekochte Bohnen untermengen, mit Harissa und Knoblauchpaste würzen und abschmecken.

6.19. Tofuhack in Zwiebel Essigsoße

Ein Rezept aus uralten Kochbüchern, das phantastisch schmeckt. Gibt man zu diesem Rezept noch gut angeröstetes Tofuhack, so gewinnt es nochmals. Meist wird es mit Spätzle zubereitet. Aber Kartoffelscherengnocchi passen perfekt! Als Essig Variante kann man auch den süßlichen dickflüssigen Balsamico Tropfenweise zugeben.



*Ca. 600 g Kartoffel Scherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz.*

Ca. 200 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 2 große Zwiebel, fein geschnitten
Ein Achtel Suppe
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer, Petersilie*

*Kartoffelscherengnocchi nach Anleitung
zubereiten und beiseitestellen*

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, mit Suppe
ablöschen, Essig zufügen und abschmecken.
Zwiebelsoße über die Spätzle geben, gut
mischen und würzen.*

6.20. Tofuhack mit Paprikasoße & Kartoffel Scherengnocchi

Eine Paprikasoße mit Faschierten ist ein beliebtes Türkisches Gericht, dass meist mit Brot getunkt oder mit Hörnchen zubereitet wird. Unsere Kartoffelscherengnocchi sind wie gemacht für dieses Gericht.



*Ca. 600 g Kartoffel Scherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz.*

Ca.300 Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Tomatenmark
200-300 ml Suppe
3 Paprika, würfelig geschnitten*

*Kartoffelscherengnocchi nach Anleitung
zubereiten und beiseitestellen*

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten,
Paprika unteremengen und mitdünsten, bis
der Paprika weich, mit Suppe ablöschen
und noch weiterköcheln lassen, Tofuhack
zugeben und würzen*

7. Deftiges mit Tofuspeck & Großen Tofu Würfeln

Gut gewürzte und agebratenen Tofuwürfel, ob groß oder kleine, schmecken hervorragend und passen zu unzähligen Gerichten. Ob zu Papriksoßen oder klassische Gerichte wie Bohnen und Tofuspecke, die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Die Grundrezepte für Tofuspeck und Tofuwürfel, finden sich in der Einleitung.



7.1. Saftiges Gemüsereindl mit Tofuspeck

Ein deftiges Gemüsereidl zu dem vorwiegend Spätzle oder Kartoffescherengnocchi passen. Natürlich schmeckt es auch mit Fladenbrot oder Nudeln nach Wahl.



Ca. 200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
Ca 400 ml Suppe
400 g gemischtes Gartengemüse
gewürfelt: Paprika,
Zucchini, Aubergine
Salz, Pfeffer, Harissa
Gewürze nach Wahl*

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten,
Knoblauch zugeben und noch etwas
mitdünsten, mit Suppe ablöschen, Paprika
zugeben, ein paar Minuten dünsten, Zucchini
zugeben und alles weich dünsten. Ein zwei
Schöpfer Gemüse rausnehmen und fein
pürieren und wieder untermengen. Würzen
und mit Beilagen nach Wahl servieren.*

7.2. Zitronige Kapernsoße mit Tofuspeck & Kartoffelscherengnocchi

Ein Rezept dass von der italienischen Küche inspiriert wurde. Hier gibt es viele Soßenrezepte mit Kapern und Zitrone. Besonders gut schmeckt dieses Rezept mit unserer Zitronenpaste und den Kartoffelscherengnocchi



*500 g Kartoffel-Scherengnocchi,
Rezept s. Inhaltsverz.*

100 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, 1 Zwiebel, fein geschnitten
5 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Ein kleines Glas Kapern
100 ml Suppe
100 ml Weißwein
40 g vegane Butter
1 EL Zitronenpaste
Salz, Pfeffer
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.*

*Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung
zubereiten und beiseitestellen.
Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Knoblauch
und Kapern zugeben, mit Suppe und
Weisswein Löschen, am Schluss die vegane
Butter und Zitronenpaste unterrühren.*

*Mit Kartoffelscherengnocchi mischen und mit
reichlich veganen Parmesan servieren.*

7.3. Scharfe Paprikasoße mit Tofuspeck & Kartoffel Scherengnocchi

Ein einfaches Gericht dass für den vollen Geschmack Harissa und Knoblauchpaste braucht.



*500 g Kartoffel-Scherengnocchi,
Rezept s. Inhaltsverz.*

Ca 300 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

*Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Tomatenmark
2 Stangen Sellerie, klein geschnitten
3 Paprika, gewürfelt
200 ml Suppe
Salz, Pfeffer,
Harissa, Rezept s. Inhaltsverz.
1 -2 EL Knoblauchpaste, Rezept s.
Inhaltsverz.*

*Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung
zubereiten und beiseitestellen.*

*Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Paprika
und Sellerie untermengen, mit Suppe
löschen und einköcheln lassen. Am Schluss
die den Tofuspeck zugeben und mit Harissa
und Knoblauchpaste würzen.*

*Die Kartoffel Scherengnocchi in wenig Öl
anrösten und mit der Soße servieren.*

7.4. Bohnen in Zwiebelsoße mit Tofuspeck & Kartoffel Scherengnocchi

Zu diesen deftigen Gericht mit Zwiebelsoße und Tofuspeck, passt es am besten, die Kartoffelscheren Gnocchi in der Pfanne noch rundum leicht anzubraten. Die Bohnensoße wird besonders cremig, wenn ein kleiner Teil der Bohnen mit der Gabel gut zerdrückt wird.



300 g Tofuwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.

*400 g Kartoffel Scherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten
Einige Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
1 TL Geräucherte Gewürzmischung,
Rezept s. Inhaltsverz.
Ca. 300 ml Suppe
Ein Schuss Weißwein
Zwei Dose Bohnen, je 240 g
oder frische Bohnen
Frischer Rosmarin
Salz, Pfeffer*

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch zugeben, Tomatenmark und geräucherte Gewürzmischung untermengen, mit Suppe und Wein aufgießen und einköcheln lassen.

Einen Teil der Bohnen mit der Gabel zerdrücken und untermengen, und restlichen ganz dazugeben, die Tofuwürfel und die untermengen, würzen und abschmecken.

Scherengnocchi in etwas Öl anbraten und mit der Bohnensoße servieren.

7.5. Gemüsepfanne mit Tofuwürfel & Kartoffel Scherengnocchi

Ein bunte Gemüsepfanne mit Kartoffelscherengnocchi, die frisch aus dem Garten kommt.



300 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

300-400 g Kartoffel Scherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten

Ein paar Knoblauchzehen, fein geschnitten

1 Melanzani, gewürfelt

2 Paprika, gewürfelt

1 Zucchini, gewürfelt

5-6 Tomaten, gewürfelt

300 ml Suppe

Toskanische Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.

Salz, Pfeffer

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch gut andünsten, Gemüse untermengen, mit Suppe ablöschen und einköcheln lassen.

Am Schluss die den Tofuspeck zugeben und würzen und die Kartoffelscherengnocchi untermengen

7.6. Zwiebelsoße in Rotweinsoße mit großen Tofuwürfeln

Eine wirklich deftige Soße. Je länger man die Zwiebel dünstet, desto besser wird sie. Lässt man die Zwiebel länger köcheln, so muss man noch etwas mehr Suppe zugießen. Dazu passen Scherengnocchi, aber auch Bandnudeln.



200 g Tofuwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.

Öl, 3 große rote Zwiebel, fein geschnitten

Ca. 10 Knoblauchzehen

140 ml Rotwein

200 – 300 ml Suppe

Majoran, Thymian

Salz, Pfeffer

Tofuwürfel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel lange und gut anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, mit Rotwein und Suppe aufgießen und gut einköcheln lassen. Würzen und abschmecken



Am Schluss die gebratenen Tofuwürfel unter die Soße vermischen

7.7. Tofu Speck mit Kohlgemüse

Wer den Geschmack von Kohl mag, wird dieses Rezept lieben. Sehr gut zu diesem Rezept passt unsere geräucherte Gewürzmischung



200 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

1 große Zwiebel, fein geschnitten

Einige Zehen Knoblauch

Kohl gemischt:

Ein halber Kolrabi, gewürfelt

Ein halber Karfiol, gewürfelt

2 -3 EL Tomatenmark

Gut ein Achtel Suppe

1 TL Geräuchertes Gewürzmischung

Rezept s. Inhaltsverz

Salz, Pfeffer, Petersilie

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch zugeben, gewürfeltes Kohlgemüse mitdünsten, Tomatenmark und Suppe einköcheln lassen, so dass das Gemüse noch bissfest ist. Am Schluss die Tofu untermengen und würzen

7.8. Brokkoli Tofu mit Scherengnudeln

Ein einfaches Gericht, zu dem besonders indische Gewürzmischungen, wie Sambarmasala, passen. Da wir nichts wegwerfen, wird der Strunk vom Brokkoli gut weich gedünstet und fein püriert, und unter das Gericht gemischt, was es besonders cremig macht.



*200 g Tofu Würfel Tofu,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*300 g Scherennudeln
Rezept s. Inhaltsverz.*

Strunk und Seitenblätter von Brokkoli

*Broccoliröschen
Etwas Suppe*

*Gewürze nach Wahl
Indische Gewürzmischungen
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Scherennudeln nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Strunk und Seiteiblätter in wenig Wasser garen,
pürieren und beiseitestellen*

*Brokkoli röschen in die Pfanne geben und mit etwas
Suppe garen, so dass die Röschen noch bissfest sind.*

*Pürierte Brokkoli soße, Scheren Gnocchi und Tofu
Würfel zugeben und abschmecken*

7.9. Spinat Pilze mit Tofu & Kartoffel Scherengnocchi

Pilze und Spinat passen hervorragend zusammen, Wir verwenden gesammelte Waldpilze, die es im Herbst zahlreich gibt. Natürlich kann man auch Champions verwenden. Dazu kommt unser frische Spinat aus dem Garten, den wir gerade noch vor dem erste Frost geerntet haben.



*200 g Tofu Würfel Tofu,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*400 g Kartoffel Scherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz.*

*ÖL, eine Zwiebel, fein geschnitten
200 g frischer Blattspinat
Etwas Suppe
Salz, Pfeffer*

Etwa Öl, 200 g Pilze, gewürfelt

*Garam Masala, Rezept s.
Inhaltsverz.
Salz und Pfeffer*

*Tofuwürfel nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Spinat in ganz wenig Suppe
garen und zusammenfallen lassen*

*Öl erhitzen, Pilze gut anbraten, mit den Spinat
mischen, Gnocchi zugeben und am Schluss die Tofu
Würfel unterheben und würzen*

7.10. Reispfanne mit Paprika Zucchini Tomaten & Tofuwürfel

Eine einfache sommerliche Reispfanne. Zucchini und Tomaten passen natürlich besonders gut zusammen, aber man kann diese Reispfanne auch etwas abändern und andere Gemüsesorten hinzunehmen. Wichtig ist nur die Rote Gewürzmischung, die im Anhang beschrieben ist und leicht zum Zubereiten ist. Wer diese Gewürzmischung mal verwendet, verzichtet nicht mehr darauf.



200 g Tofuwürfel, Rezept s. Inhaltsverz.

*Pro Person eine Tasse Naturreis
1 TL Kurkuma*

*1 Zwiebel, fein geschnitten
1 große Zucchini, grob gewürfelt
3 Tomaten, gewürfelt
3 Paprika
Salz, Pfeffer
Rote Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.*

Tofuwürfel nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

*Natureis mit Kurkuma nach Anleitung
bissfest kochen.*

*Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel
dünsten, Zucchini, Paprika und Tomaten
zugeben und etwas einkochen.
Anschließend mit dem Reis vermengen
und gut würzen.*

7.11. Gemischte Gemüsepfanne Pfanne mit Tofu & Kichererbsen

Eine einfaches und schnelles Sommergericht, dass von der türkischen Küche inspiriert wurde.



300 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.

Vier mittel große Kartoffeln

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 große Zucchini, grob gewürfelt

3 Tomaten, gewürfelt

Eine kleine Dose Kichererbsen

Ein Schuss Weißwein

Ein Ast Rosmarin, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Prise Chili

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Kartoffel bissfest kochen abseihen und beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel dünsten, Zucchini, und Tomaten zugeben und etwas einkochen. Kichererbsen und gewürfelte Kartoffeln untermengen, mit etwas Weisswein löschen, würzen und noch kurz köcheln lassen und am Schluss den Tofu untermengen.

7.12. Bohnengulasch mit Scherengnocchi & geräucherten Tofu

Ein deftiges Bohnengulasch zu dem hervorragend Kartoffelgnocchi passen.



200 g weiße Bohnen	Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag weichkochen.
300 g Scherennudeln, Rezept s. Inhaltsverz.	Scherennudeln nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.
200 g Tofu, Rezept s. Inhaltsverz	Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.
300 g Kartoffelscherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz	Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.
2 große Zwiebeln, klein geschnitten 500 ml Suppe 2 Paprika, klein geschnitten 1 EL geräucherte Gewürzmischung Rezept s. Inhaltsverz 1 Glas eingeweckte Tomaten Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Ein Bund Petersilie Salz und Pfeffer	Zwiebeln sehr gut und lange dünsten, mit Suppe ablöschen und weiter köcheln lassen, Paprika, Gewürzmischung und Tomaten untermischen, Bohnen zufügen alles garkochen und würzen. Am Schluss noch die Tofuwürfel untermengen und mit den Kartoffel Scherengnocchi servieren.

8. Cremige Tofus Soßen

Unser weicher Tofu eignet sich hervorragend um die verschiedensten Soßen zu verfeinern. Zu diesen Gerichten passen Nudeln oder Scherennocchi am besten. Fast unentbehrlich für diese Soßen ist unser selbstgemachter Parmesan.



8.1. Tomaten Feigensoße aus dem Ofen mit weichen Tofu

Da wir im Hochsommer aus dem Garten viele Feigen haben, kommen sie natürlich in vielen Rezepten vor.



400 g Kartoffelscherengnocchi
Rezept s. Inhaltsverz

1 große Zwiebel
5-10 Knoblauchzehen
Gartenkräuter: Oregano, Minze
500 g gelbe Tomaten
3 Feigen
Salz, Pfeffer
Schuss Zitrone

Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.
1-2 Feigen zum garnieren
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz

Kartoffel Scherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Alle Zutaten in eine eingeölte Schüssel geben und bei 180 Grad ober und unterhitze gut eine halbe Stunden im vorgeheizten Backrohr garen lassen und anschließend fein pürieren.

Am Schluss mit Feigen und Topfen garnieren, mit Scherengnocchi und reichlich Parmesan servieren.



Gemüse aus dem Ofen hat einfach einen unübertroffenen Geschmack.

8.2. Ungarische Topfennudeln „Turus Csusza“

Im Original wird dieses einfache Rezept der Hausmannskost mit Speck oder Schinken und als Soße Frischekäse oder Topfen hergenommen. Bei unserer veganen Varianten kommt der Tofu Topfen und die Tofu Speckwürfel zum Einsatz. Meist wird dieses Rezept mit Bandnudeln zubereitet, aber es schmeckt hervorragend mit Kartoffel Scherengnocchi.



*300 g Tofu Topfen Ricotta
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Ein zwei Schöpfer Nudelwasser
Prise Salz und Pfeffer
veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz*

*Topfen nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Tofu Topfen leicht erwärmen, Nudelwasser
zugießen, gut verrühren, Tofu Speck
untermischen mi Veganen Parmesan und
Petgersilie garnieren*

8.3. Zitronige Tofu Ricotta

Ein sehr einfache Soße, die wir in diesen Fall mit Scherennudeln essen. Aber ebenso passen andere Nudeln oder Gnocchi hervorragend zu diesem schnellen Gericht. Scherennudeln sind etwas fester, wie Scherengnocchi, da sie zur Gänze aus einen Nudelteig zubereitet werden.



300 g Tofu Topfen Ricotta, Rezept s. Inhaltsverz.

400 g Scherennudeln, Rezept s. Inhaltsverz.

*Ein zwei Schöpfer Nudelwasser
Prise Salz, Abrieb einer Zitrone
Zitronenpaste Rezept s. Inhaltsverz.
veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.*

Riccotta nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Scherennudeln nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Tofu Ricotta leicht erwärmen, Nudelwasser zugießen, gut verrühren, Zitronenpaste oder Zitronenabrieb untermischen, mit Scherennudeln servieren und mit Parmesan garnieren

8.4. Tomate Paprika Soße mit Tofu Topfen

Vom Geschmack her erinnert diese Sauce ein wenig an das Türkische Ajvar. Zu dieser Soße passen Nudeln oder Gnocchi, aber ebenso Fladen zum Dunken.



200 g Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.

1 große Zwiebel, fein geschnitten

Einige Zehen Knoblauch

200 g Cherry Tomaten

2 rote Paprika, gewürfelt

Etwas Suppe

Paprika Pulver

Salz, Pfeffer

Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.

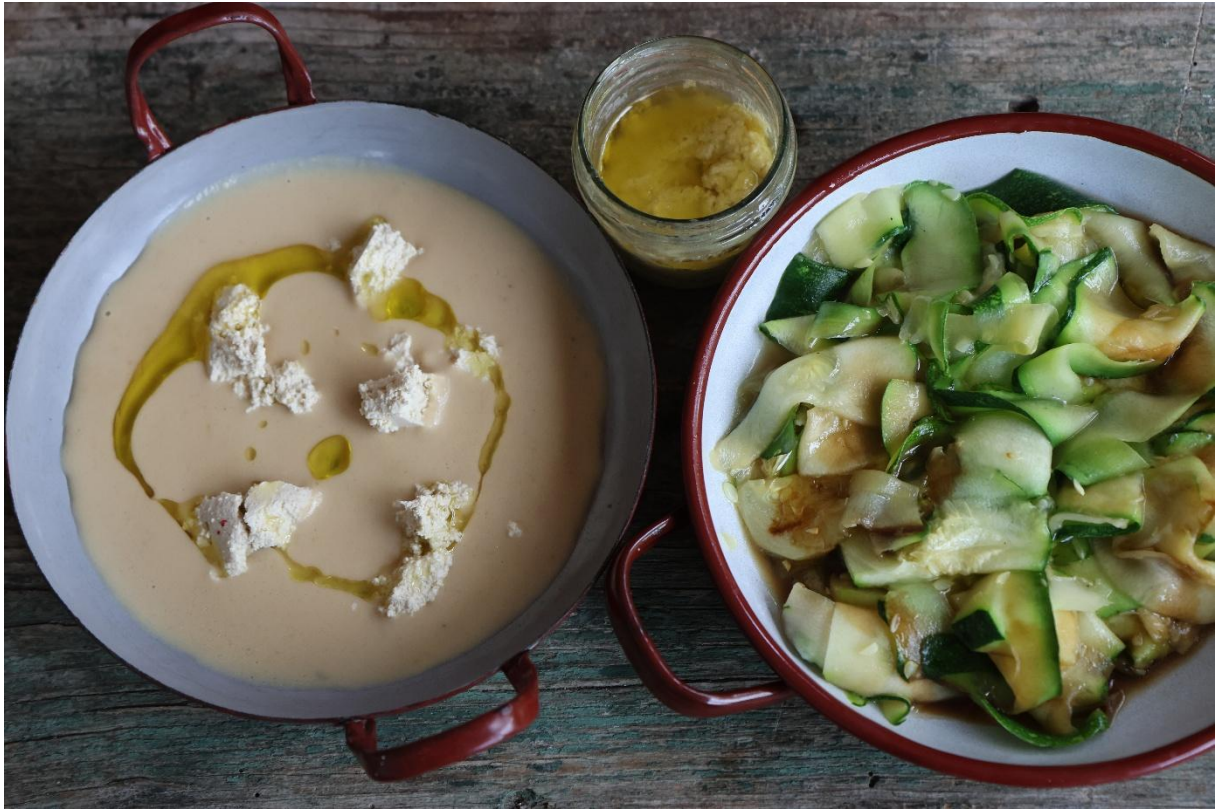
Tofu Topfen nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel gut andünsten, Knoblauch zugeben, noch etwas mitdünsten, Tomaten und Paprika und etwas Suppe untermengen und einköcheln lassen, würzen und mixen.

Tofu untermengen und mit reichlich Parmesan servieren.

8.5. Erdnussbuttersoße mi Tofu Topfen & Zucchinistreifen

Wer Erdnussbutter mag Kann diese so nur lieben. Zum Ausgleich für den Geschmack der Erdnussbutter, gehört hier unbedingt unsere Zitrone Paste dazu. Diese Sauce mit Zucchini streifen schmeckt am besten mit Bandnudeln. Dazu die Zuchinstreifen mit Bandnudeln mischen und am Schluss die Soße über das Gericht verteilen



Angebratene Zucchini

Spritzer Öl

1 große Zucchini

2 El Sojasoße

Erdnussbutter Soße

2-3 El Erdnussbutter

150 ml Wasser

Ein TL Suppenwürze

5-6 TL Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.

1 El Zitronenpaste, Rezept s. Inhaltsverz.

Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und in wenig öl kurz anbraten, Sojasauce untermengen und beiseitestellen

Erdnussbutter Mit Wasser vermengen, Suppenwürze Zugeben und kurz auf köcheln und mit Tofu Topfen und Zitronenpaste garnieren

Mit den Zuchinistreifen servieren

8.6. Zucchini creme mit Tofu

Manchmal übersehen wir im Garten Zucchini, wodurch sie schon etwas hart werden. Da sie fein aufgeschnitten nicht mehr so gut sind, werden gut verkocht und zu einer Soße, wie dieser, verarbeitet. Verfeinern lässt sich diese Soße Mit Knoblauch oder Zitrone Paste. Diese Soße schmeckt am besten mit Kartoffel Scherennocchi



Einen großer Zucchini

3-4 EL Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.

Salz, Pfeffer

Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.

Wahlweise:

Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz.

Zitronenpaste, Rezept s. Inhaltsverz.

Zucchini in wenig Suppe dünsten, fein mixen und beiseitestellen.

Soße erwärmen, etwas Nudel oder Gnocchi Wasser zugeben, mit Tofu Topfen garnieren. Mit reichlich Parmesan servieren.

Wahlweise unsere Knoblauch oder Zitronenpaste unter die Soße mischen

8.7. Brokkolisoße mit Tofu

Weil Brokkoli an sich schon einen guten Eigengeschmack hat braucht diese Soße wenig Würze. Ein, zwei Esslöffel Hefeflocken und etwas Knoblauchpaste geben dieser Soße einen besonderen Geschmack.



Brokkoli Röschen

Brokkoli Strunk

Einige EL Tofu

Veganer Parmesan

Ein zwei EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer

Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.

Wahlweise

Knoblauchpaste, Rezept s. Inhaltsverz

Röschen kurz in Wasser dämpfen und beiseitestellen

Strunk in wenige Suppe dünsten, fein mixen und beiseitestellen.

Die Strunksoße erwärmen, etwas Nudel oder Gnocchi Wasser zugeben, Brokkoli röschen und Tofu Topfen untermengen und mit Hefeflocken und Gewürze abschmecken und mit reichlich Parmesan servieren

8.9. Cremige Restl Gemüse Tofu soße mit Kürbis Scherengnocchi

Durch den Tofu bekommt die Tomatensoße einen ganz eigenen Geschmack und ist zudem sehr cremig. Besonders passen zu diesem Gericht Scherengnocchi, wie diese mit Kürbis.



400 g Kürbisscherengnocchi, Rezept s. Inhaltsverz.

1 Zwiebel, klein geschnitten

Karotten, Tomaten, Karfiol, gewürfelt

Etwas Suppenwürze

100 g weichen Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.

Toskanische Gewürzmischung, Rezept s. Inhaltsverz.

Salz, Pfeffer

Parmesan Rezept s. Inhaltsverz.

Kürbisscherengnocchi nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Zwiebel gut dünsten, Gemüse zugeben, etwas einkochen, Suppenwürze zugeben den Tofu untermischen und alles cremig mixen. Würzen und mit reichlich Parmesan servieren

8.10. Tomatensoße mit Tofu

Die Soße wird sehr cremig, daher kann man sie noch gut mit Nudel oder Gnocchiwasser – je nach Beilage - verdünnen, so dass die Konsistenz passt.

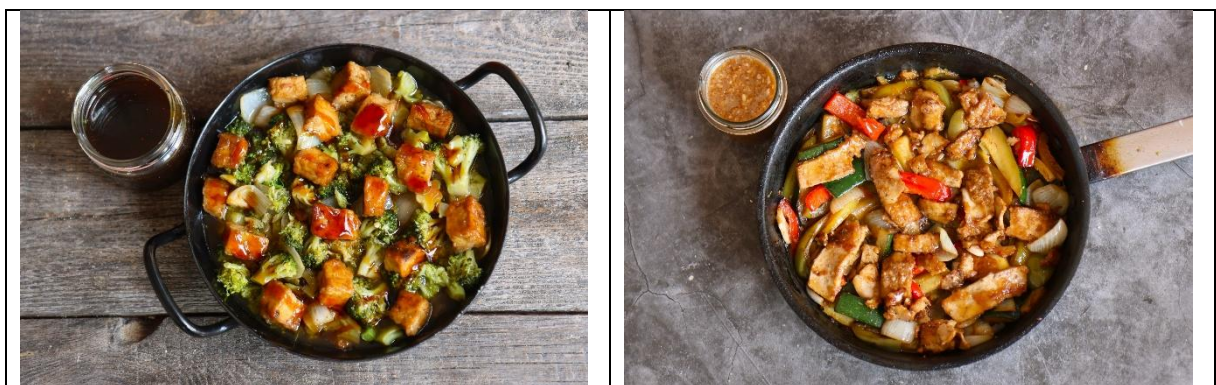


*1 große Zwiebel, fein geschnitten
Einige Zehen Knoblauch
200 g Cherry Tomaten
Etwas Suppe
200 g Tofu Topfen, Rezept s. Inhaltsverz.
Paprika Pulver
Eventuelle mit Nudelwasser aufgießen
Salz, Pfeffer
Nach Wahl
1 EL Hefeflocken*

ÖL erhitzen, fein geschnittene Zwiebel gut andünsten, Knoblauch zugeben, noch etwas mitdünsten, Tomaten und etwas Suppe untermengen und einköcheln lassen, Tofu Topfen untermengen, würzen und mixen

9. Tofu mit Asiatischen Soßen

Tofu Asiatisch zuzubereiten gehört natürlich zu den Klassikern. Zu diesem Gerichten passen natürlich Reis oder Reismudeln, aber auch selbstgemachte Scherennudeln oder Scherengnocchi. Wir verwenden für Asiatische Gerichte gerne selbstgesammelte Pilze, wie Judasohren oder Totentrompeten, die sich leicht durch die bekannten Mu Er Pilze aus Asialäden ersetzen lassen.



9.1. Paprika mit Tofu Streifen in würziger Knoblauch Ingwersoße

Diese schnelle Pfannengericht mit viel Zwiebel Paprika gibt es meist klassisch mit in Streifen geschnitten Rindfleisch. Für unsere Vegane Variante nehmen wir die Tofustreifen mit würziger Soße. Als Marinade kann auch eine



400 g schmale Tofu streifen

Marinade

Ingwer, Knoblauch, Sojasoße, Zitrone, frischer Chili, 150 ml Wasser

Tofu in gut eine Stunde marinieren

Marinierten Tofu

*Etwas Öl, 3 Zwiebel, grob geschnitten
3 Paprika, in Würfel geschnitten,
Rezept s. Inhaltsverz.
Etwas Suppe
Knoblauch Ingwer Paste,
Rezept s. Inhaltsverz.*

Den Tofu gut abtropfen und rundum herausbraten. Die Marinade zugießen und den Tofu darin noch etwas braten, bis die Marinade fast verdampft und der Tofu leicht Knusprig ist. Tofu herausnehmen und beiseitestellen.

Öl erhitzen Zwiebel und Paprika glasig anbraten, Tofu untermengen. Ein Zwei EL Knoblauch Ingwer Soße zugeben, mit etwas Suppe aufkochen lassen und abschmecken

9.2. Brokkoli Zucchini in würziger Süßsaure Soße

Bei diesem Gericht Behalten wir etwas von der Marinade zurück, die wir am Schluss über das Gericht wird schon verteilen.



400 g große Tofuwürfel

Marinade

Sesamöl, Agavendicksaft, Sojasoße, süßsaure
Chilisoße, Zitronensaft,
200 ml Wasser

Tofu in gut eine Stunde marinieren

Marinierten Tofu

Den Tofu gut abtropfen und rundum herausbraten. Einen Teil der Marinade zugießen und den Tofu darin noch etwas braten, bis die Marinade verdampft und der Tofu leicht Knusprig ist. Tofu herausnehmen und beiseitestellen.

*Ein Brokkoli
Röschen und Strunk*

Brokkoli Strunk schälen, würfeln und dämpfen. Die Röschen etwas später zu den Strunk dazugeben und noch kurz mitdämpfen und beiseitestellen.

*Etwas Öl
Sojasoße
Etwas Suppe
Chilisoße
Marinade*

Öl in der Pfanne erhitzen, Brokkoli darin kurz anbraten, mit Sojasoße und Suppe ablöschen, Tofu hinzugeben und abschmecken und restliche Marinade über das Gericht verteilen

9.3. Gemüse mit Totentrompeten & Judasohren

Wir sammeln Judasohren waren und Toten Trompeten im Wald und da sie sich bestens zum Trocknen eignen, haben wir meist welche vorrätig. Wer keine dieser Pilze zur Verfügung hat, Kann natürlich getrocknete Mu Er Pilze verwenden.



400 g Tofu Stücke

Marinade

Sojasoße, 1 EL Pilzpulver, 150 ml Wasser

Tofu in gut eine Stunde marinieren

Marinierten Tofu

Den Tofu gut abtropfen und rundum herausbraten. Die Marinade zugießen und den Tofu darin noch etwas braten, bis die Marinade verdampft und der Tofu leicht Knusprig ist. Tofu herausnehmen und beiseitestellen.

Ca. 30 g getrocknete Pilze

Pilze in kochenden Wasser einweichen und beiseitestellen

Röschen von einen Brokkoli

Öl in der Pfanne erhitzen, Brokkoli darin kurz anbraten, mit Pilze Wasser ablöschen, Tofu und Pilze hinzugeben und abschmecken und restliche Marinade über das Gericht verteilen

10. Italienischer Pasta Klassiker neu interpretiert

Ein paar Kostproben von italienischen Klassikern vegan interpretiert.



10.1. Klassische Bolognese mit Tofuhack

In die klassische Bolognese kommt zunächst Zwiebel, Karottten und Sellerie, Tomaten und der rest ist variabel. Bereitet man die Bolognese nur mit diesen Zutaten zu, so heißt sie „Bolognese Finto“ kommt noch faschiertes hinzu, so haben wir unsere klassische Bolognese, die wir mit Tofuhack zubereiten.



Ca. 300 g, Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*2 Zwiebel, fein gehackt
2 Karotte, fein gehackt
2 Stange Stangensellerie, fein gehackt
Ein Achtel Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
1 Glas eingeweckte Tomaten
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz.*

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse zugeben und kurz mitdünsten, mit Rotwein. Suppe Tomaten einkochen lassen. Tofuhack unterrühren und abschmecken

Klassisch mit Spaghetthi und reichlich veganen Parmesan servieren.

10.2. Bolognese Bianco mit Tofuhack

Eine Bolognese Bianco ist bei uns eher unbekannt. Im Grunde ein klassisches Bolognese nur ohne tomaten und meist mit Weisswein zubereitet.



Ca. 300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*Etwas Öl, eine Zwiebel, klein geschnitten
eine Karotte, gehackt
3 Stangen Stangensellerie, gehackt
1 EL Tomatenmark
Ein Schuss Weißwein
Etwas Suppe
1 TL Rosmarin
Einige Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Petersilie
Veganer Parmesan, Rezept s. Inhaltsverz
,*

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

*Zwiebel gut anbraten, kleingehackte
Gemüse untermengen mit Tomatenmark
vermischen mit Weißwein und Suppe
ablöschen und gut einköcheln lassen.
Seitanhack untermengen und noch etwas
köcheln lassen.*

*Klassisch mit Spaghetti und reichlich
veganen Parmesan servieren.*

10.3. Carbonara mit Tofuspeck & gelben Tomaten

Ein Rezept dass ich frei nachkochte und aus einem sehr guten veganen Restaurantes stmmmt, die ihre Carbonara mit gelben Tomaten und Seitan würfel zubereiteten. Wir nehmen Tofu und geben noch etwas von unseren weichen Topfen Tofu dazu.



*Ca 200 Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Ca. 200 g kleine gelbe Tomaten
Casweh Sahne, Rezept s. Inhaltsverz
Hefeflocken nach Geschmack
Salz, Pfeffer
Petersilie*

*Tofuspeck nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

*Tomaten mixen, leicht erwärmen, mit
Cousine und Hefeflocken verfeinern
und würzen. Am Schluss noch die
Tofuwürfel unter die Soße verteilen.*

Tipp: Wer für dieses Gericht einen wirklich originalen Eigeschmack drin haben möchte, der braucht nur ein Prise Kala NemaK zufügen

10.4. Carbonara mit Tofuspeck & Cashwe Sahne

In diese Carbonare kommt neben den Tofuspeck von unsere vegane Cashwe Sahne und wahlweise etwas Tofu Topfen, damit es nich etwas cremiger wird.



*150 g Tofu Speck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, 1 Zwiebel, klein geschnitten
200 ml Cashwes Sahne, Rezept s. Inhaltsverz.
Wahlweise etwas Tofu Topfen
2 EL Hefeflocken
Veganer Parmesan
Petersilie
Salz, Pfeffer*

*Tofuspeck nach Anleitung zubereiten
und beiseitestellen.*

*Zwiebel gut in Öl andünsten,
Sojacousine und Hefeflocken zugeben,
Parmesan unter die Soße reiben und am
Schluss die Seitanspeckwürfel zugeben,
würzen und mit etwas Petersilie
garnieren*

10.5. Piselli Napolitana mit Variationen & Scherengnocchi

Serviert wird es gerne mit Titaloni, das sind ganz kurze Makkaroni. Wir essen es mit Abstand am liebsten mit Gnocchi oder Scheren Gnocchi aus Erbsen. Einen Teil der Erbsen mixen wir ganz fein, damit die Soße so richtig cremig wird. Traditionell wird es meist mit Speck zubereitet. Statt den Speck kommt unsere Seitanspeck zum Einsatz



100 200 g Seitanspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade: Öl, Salz, Pfeffer, Paprika

Öl, 1 Zwiebel, fein geschnitten
400 g Erbsen, eine Dose
Eine Schöpfer Nudelwasser
Salz, Pfeffer
Parmesan

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Erbsen zugeben und kurz aufkochen. Ein zwei Schöpfer der Erbsenmasse fein mixen und wieder in die Pfanne geben, würzen und mit reichlich Parmesan abmischen. Am Schluss die Seitanspeckwürfel unter die Soße verteilen

10.6. Pasta con Broccoli e Salsiccia vegan

Sehr viele Pasta Gerichte werden mit Salsiccia, einer italienischen Rohwurst zubereitet. Angeblich stammt diese Wurst aus der Lombardei. Bei der Zubereitung werden je nach Region, verschieden Gewürze, wie Fenchel, Paprika, Koriander oder Muskatnuss verwendet. Für unsere vegane Variante, kommt das Seitanfaschierte in eine Marinade, die zu diesen Gewürzen Bezug nimmt



200 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, etwas
Paprika und eine Prise Muskat

Brokkoli Strunk, klein geschnitten

Öl, eine Zwiebel

Knoblauch

Ein Glas Weißwein

Ca. 130 ml Suppe

1 Brokkoli, Röschen zerkleinert

Salz, Pfeffer, veganer Parmesan

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.

Brokkoli Strunk in wenige Wasser kochen, mixen und
beiseitestellen

Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, Knoblauch
zugeben und mitdünsten, mit Wein und Suppe
ablöschen pürierten Brokkoli Strunk und Suppe
ablöschen, Brokkoli untermengen und etwas
einköcheln lassen und die cremige Strunk soße
untermengen.

Am Schluss Seitan oder Tofu faschiertes zugeben und
mit Nudeln nach Wahl oder Scherengnocchi mit
reichliche veganen Parmesan servieren.

11. Schnitzel & Laberl aus Tofu

Mit festen Tofu kann man hervorragend paniertes wie Schnitzel oder zahlreiche Variationen von Laberl zubereiten. Für die panierten Rezepte verwenden wir meist gefrorenen Tofu und für die Laberl Tofuhack.



11.1. Tofu Schnitzel

Ein Tofuschnitzel mit Kartoffel und Salat, nach Geschmack noch etwas Mayo und Ketschup. Natürlich darf eine Zitrone nicht fehlen.



*2 Stücke gefrorener Tofu,
Rezept s. Inhaltsverz.*

2–3 EL Brot oder Semmelbrösel

*125 ml Hafermilch
2–3 EL Dinkelvollkornmehl und
Kichererbsenmehl gemischt
Etwas Kurkuma und Salz*

Etwas Öl zum herausbacken

Gefrorenen Tofu Tags zuvor auftauen und beiseitestellen

Brösel in einen Suppenteller geben und beiseitestellen.

*Hafermilch mit den restlichen Zutaten in einem Suppenteller
zu einer dickflüssigen Soße verrühren.*

*Tofustücke beidseitig in der panier wälzen, sodass diese gut
durchtränkt sind. Anschließend in den Bröseln wälzen und
beidseitig goldbraun herausbacken*

11.2. Tofu Vischstäbchen

Durch die Algensoße bekommen die Tofustücke einen echt fischigen Geschmack. Nur mehr panieren und mit Salat Ketschup und Mayo servieren



Tofu in dicke Scheiben geschnitten

Algen Soße

10 g Nori Algen, einige Knoblauchzehen, etwas Zitronensaft, etwas Öl, Sojasoße

Tofustücke in der einige Stunden Algensoße marinieren

2–3 EL Brot oder Semmelbrösel

125 ml Hafermilch

*2–3 EL Dinkelvollkornmehl und Kichererbsenmehl gemischt
Etwas Kurkuma und Salz*

Etwas Öl zum herausbacken

Brösel in einen Suppenteller geben und beiseitestellen.

Hafermilch mit den restlichen Zutaten in einem Suppenteller zu einer dickflüssigen Soße verrühren.

Tofustücke beidseitig in der panier wälzen, sodass diese gut durchtränkt sind. Anschließend in den Bröseln wälzen und beidseitig goldbraun herausbacken

11.3. Tofu Laberl mit Kartoffel & Zwiebelsoße

Eine einfache Zwiebelsoße, gekochte Kartoffel und ein paar deftige Laberl.



<i>Zwiebelsoße Rezept</i> Öl, 3 Große Zwiebel, fein geschnitten 200-400 ml Suppe Salz, Pfeffer	<i>Zwiebel gut andünsten, immer wieder Suppe aufgießen, bis eine sämige Soße entsteht</i>
---	--

Falls die Masse etwas zu trocken ist, mit ein paar EL Suppe nochmals durchkneten, so dass sich gut Laberl formen lassen.

<i>Laberl Rezept</i> 150 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz. 1 Zwiebel, klein geschnitten 400 g Gemüse, gekocht: Karotten, Kartoffel, Erbsen usw. 3-4 EL Dinkel Mehl 100 g Haferflocken, geschrottet	<i>Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i> <i>Gemüse zerstampfen mit Mehl vermengen, Tofuhack und Haferschrot untermischen und flache Paunzen formen. Diese in wenig Öl beidseitig gut anbraten.</i>
---	--



11.4. Tofu Falafel in Süßsaure Soße

Eine feine süsaure Soße, die hervorragend zu diesen kleinen Falafeln passt



Tofu Bällchen

100 g Haferflocken
100 ml kochende Suppe
100 g Tofu, grob zerbröselt
100 g geraspelttes Gemüse: Eine klein
Karotte, Lauch, Kohlrabi alles geraspelt
20 g Mehl, 1 TL Maisstärke
Salz, Pfeffer
Öl zum herausbraten

*Haferflocken mit kochender Suppe
übergießen, etwas stehen lassen, Tofu und
Gemüse untermengen, mit Mehl und Stärke
bestäuben, gut durchkneten und Falafel
formen. Mit wenig Öl in der heißen Pfanne
beidseitig gut anbraten*

Soße

Öl, eine Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Tomatenmark
Einige Knoblauchzehen
200 ml Suppe
1 TL Agavendicksaft
Eine halbe Zitrone ausgepresst
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

*Zwiebel in Öl gut andünsten, Tomatenmark
und Knoblauch zugeben mit Suppe
ablöschen und einkochen. Mit
Agavendicksaft und Zitronen abschmecken
und am Schluss noch nach Bedarf mit Salz,
Pfeffer und Chiliflocken würzen.*

11.5. Tofu Jausen Laberl

Tofulaberl sind auch kalt als Jause ein echter Genuss. Ideal zum mitnehmen für einen Wandertag



80 g Helles Brot, gewürfelt in ca 80 ml
Suppe eingeweicht
1 Zwiebel, klein geschnitten
150 g Tofu, grob geraspelt
80 g Haferflocken
80 ml heiße Suppe
2 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer, Majoran

Brot einweichen und beiseitestellen

*Alle Zutaten mit samt den eingeweichten
Brot vermischen und gut durchkneten. Ist
die Masse zu trocken noch etwas Suppe
zugeben, ist sie zu feucht, mit gemahlenen
Haferflocken noch binden.*



12. Klassische Hausmannskost

12.1. Schmorgurken mit Kartoffeln & Tofuspeck

Da wir derat viele Gurken im Garten haben, suche ich immer wieder nach Rezeptenb. Schmorgurken gehört leider zu den fast schon vergessenen Rezepten, obwohl es wirklich außergewöhnlich gut schmeckt. Besonders gut schmeckt dieses Rezept, wenn ein zwei Schöpfer der Gurekn fein püriert werden. Unverzichtbar für dieses Rezept ist Dill!



*Gut 100 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

Ca. ein Kilo festkochende Kartoffeln

Öl, 1 große Zwiebel, fein geschnitten

Gut ein Kilo Gurken, grob gewürfelt

500 ml Suppe

Salz, Pfeffer

1 TL Senf

Dill nach Geschmack

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Kartoffeln bissfest kochen, abseihen,
schälen und beiseitestellen*

*Öl erhitzen, Zwiebel lang und gut dünsten,
Gurken zugeben, mit Suppe ablöschen,
Würzen und einköcheln lassen bis die
Gurken weich sind. Ein, zwei Schöpfer der
Masse fein pürieren und zurückgeben*

*Kartoffeln und Tofuspeck untermengen
und servieren.*

12.2. Gröstl mit Tofuspeck

Zu einem klassischen Gröstl gehört Speck. Wir bereiten unser Gröstl mit gut gewürzten Tofuspeck zu.



*300 g Tofuspeck
Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

1 Kilo Kartoffel

*Öl, 1große Zwiebel
Salz, Pfeffer
Petersilie*

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Kartoffel kochen, aber nicht zu weich, auskühlen lassen und beiseitestellen

*Öl erhitzen, Zwiebel gut rösten und beiseitestellen
Kartoffel in Würfel schneiden und in der Pfanne mit wenig Öl beidseitig zu anbraten. Tofu zugeben und alles gut vermengen und würzen*

12.3. Grenadiermarsch mit Tofuspeck

Ein Klassiker der österreichischen Restl Küche. Da es sich bei diesen Rezept und Fleisch und Wurstrestln handelt, kann alles mögliche hineinkommen. Wir nehmen unsere Restln vom Tofuspeck und Tofuhack für dieses unglaublich gute Rezept.



200 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.

*200 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

500 g Fleckerl

*Öl, 1 große Zwiebel
500 kg Kartoffel, gekocht
1 TL Paprikapulver
50 g Schnittknoblauch
Salz und Pfeffer*

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Tofuspeck nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.

Fleckerl gar aldente kochen, abseihen, kaltabspülen und beiseitestellen

Öl erhitzen, feingeschnittene Zwiebel andünsten. Die ausgekühlten Kartoffeln würfelig schneiden, etwas mitdünsten, Fleckerl und Schnittknoblauch Würzen, mit gebratenen Tofuspcke und Tufuhack garnieren.

12.4. Hasche Hörnchen mit Tofuhack

Ein Rezept aus meiner Kindheit, dass ich echt liebte. Damals wurde es mit faschierten zubereitet. Was unbedingt zu diesem Rezept gehört ist einfacher gründer Salat!



<i>500 g Hörnchen</i> <i>300 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz Marinade nach Wahl</i> <i>Öl, 3 Zwiebel, fein gehackt Ca. 200 bis 400 ml Suppe Salz, Pfeffer Petersilie</i>	<i>Hörnchen nach Anleitung kochen, abseihen und beiseitestellen</i> <i>Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.</i> <i>Öl erhitzen und Zwiebel lange und gut unter ständigen aufgißen andünsten. Tofu Hack untermengen und würzen.</i>
	<i>Für dieses Gericht kann man die den Tofuhack aus dem Basisrezept verwenden, bei dem noch nicht die Ganze marinade aufgesogen ist.</i> <i>Rezept s.Tofuhack auf einen Blick</i>

12.5. Spätzle mit Tofuhack

Einer unserer Lieblings Spätzle, inspiriert von einem schwäbischen Rezept. Bekanntlich die Spätzlespezialisten. Im Original wird es mit Hackfleisch zubereitet. Unsere vegane Variante mit Tofuhack und gut angebratenen Zwiebel schmeckt phantastisch. Für dieses Gericht kann man die den Tofuhack aus dem Basisrezept verwenden, bei dem noch nicht die Ganze marinade aufgesogen ist. Rezept s.Tofuhack auf einen Blick



Ca. 600 g Spätzle, Rezept s. Inhaltsverz.

*200 g Tofuhack, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl*

*Öl, zwei große Zwiebel
Etwa Suppe*

*Salz, Pfeffer, Petersilie
Nach Geschmack: geräucherter Paprika*

*Spätzle nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.*

*Öl erhitzen, Zwiebel gut andünsten, mit
Suppe ablöschen, noch eintwas einköcheln
lassen, Spätzle zugeben, unter wenden
anbraten, so dass sie leicht krustig werden.
Tofuhack mit Spätzle vermengen und
abschmecken.*

12.6. Krautfleckerl mit Tofuspeck

Für Krautfleckerl gibt es unzählige Rezepte mit kleinen Feinheiten, wie carmelisierten Zucker und viele mehr. Bei dieser Variante kommen gut angebratener Tofuspeck hinzu.



200 g Tofuspeck, Rezept s. Inhaltsverz.
Marinade nach Wahl
Ca. 600-700 g Fleckerl

1 kleiner Krautkopf, ca. 600 Gramm
2 große Zwiebeln
Prise Kümmel
Etwas Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen.
Fleckerl al dente kochen

Kraut fein hobeln und waschen.
Zwiebeln fein schneiden, dünsten Kümmel
Kraut, Salz und Pfeffer darunter mengen,
anschließend weich aber noch etwas knackig
dünsten, mit Fleckerl mischen, mit
kleingeschnittener Petersilie und den
Tofuspecke garnieren.

Variante mit Sauerkraut

Einen Teil des Krautes durch Sauerkraut ersetzen. Dazu gut ein Drittel Sauerkraut mit dem Weißkraut weichdünsten..

Variante mit Wildkräutern

Statt einem Bund Petersilie kann man auch verschiedene Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch, etwas Löwenzahn, Spitzwegerich, Scharbockskraut verwenden.

12.7. Strapacka mit Tofuspeck

Ein slowakisches Nationalgericht, dass regional sehr unterschiedlich zubereitet wird. Von der Grundlage Erdäpfel Nockerl, die in Salzwasser gekocht und dann mit Speck, Sauerrahm, Schafkäse oder Zwiebeln abgeschmalzt werden. Man findet Strapacka Rezepte auch in alten burgenländischen Kochbüchern. Das spezielle an diesen Spätzle ist, dass sie mit rohen geriebenen Kartoffeln zubereitet werden.



800 g Erdäpfel roh
300 g Mehl
1 TL Salz

Rohe Erdäpfel reiben mit Mehl und etwas Salz mischen. Durch eine Spätzle reibe ins kochende Wasser geben. Wenn sie oben aufschwimmen abseihen.

100 g Tofuwürfel, Rezept s. Inhaltsverz
Öl, 1 große Zwiebel

Tofuhack nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen.
Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dünsten, Spätzle unter Wenden anbraten, so dass sie leicht krustig werden.

50 g Veganer Schafkäse
. Salz, Pfeffer

Veganen Käse über die Spätzle verteilen, mit den angebratenen Seitanwürfel garnieren.

12.1. Szegediner Gulasch mit Semmelknödel & Tofuwürfel

Ein Szegediner Gulasch gehört zu den Klassikern der Hausmannskost. Gerade dieses Gulaschvariante lässt sich wunderbar mit Tofu oder Seitan zubereiten. Wir verwenden hier meist unser selbst gemachtes Sauerkraut. Dass wir am Schluss noch etwas frisches Sauerkraut mitwärmen, hat den einfachen Grund, dass hier noch alle Inhlaltstoffe ungekocht drinnen sind. Bei gekauften, einfach eine Packung für dieses Rezept nehmen.



*Öl, 300 g große Tofuwürfel,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*4 große Semmelknödel,
Rezept s. Inhaltsverz.*

*Öl, 3 große Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 Glas Sauerkraut
1 EL Paprikapulver
600 ml Gemüsebrühe*

*Salz und Pfeffer, etwas frisches
Sauerkraut klein geschnitten
Ein Schuss Essig*

*Tofuwürfel nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Knödel nach Anleitung zubereiten und
beiseitestellen*

*Zwiebel gut dünsten, Tomatenmark Sauerkraut
hinzugeben, Paprikapulver untermengen mit
Gemüsebrühe und gar köcheln. Tofuwürfel
untermengen.*

*Zum Schluss - je nach Geschmack – etwas
frisches Sauerkraut mitwärmen und
abschmecken und mit Semmelknödel servieren.*

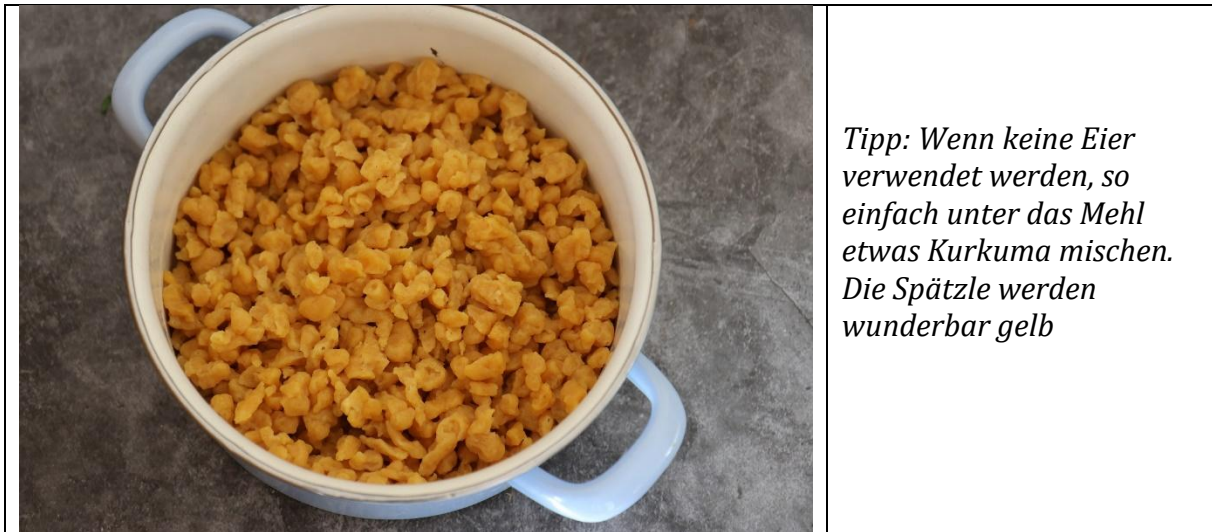
13. Spätzle Scherennudeln Scherengnocchi Knödel Reibgerstl

Gutes Essen braucht natürlich auch frische selbstgemachte Beilagen. Wir beschränken uns hier auf schnelle und einfache Beilagen. Spätzle im Supermarkt kaufen, ist fast mehr arbeit als den Teig verrühren, durch eine Reibe in kochendes Wasser geben und absieben. Unsere Favoritsten bei Selbstgemachten sind einfache Nudeln und Gnocchi: Scherennudeln und Scherengnocchi werden so einfach zubereitet, so dass sie im Handumdrehen fertig sind.



13.1. Klassische Spätzle

Spätzle gehören wirklich zum Simpelsten auf der Welt, da es nur Wasser, Mehl und Salz benötigt. Klassische Spätzle sind schnell zubereitet und lassen sich endlos variieren.



370-380 ml Wasser
400 g Mehl
1 TL Salz

Mit Wasser Mehl und Salz einen geschmeidigen Teig verrühren. Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb mit einer Teigkarte in das kochende Wasser streichen. Ein paar Minuten kochen bis die Spätzle oben aufschwimmen, dann abseihen und kalt abschrecken.



13.2. Kräuterspätzle

Kräuterspätzle sind besonders im Frühling, durch die Zahlreichen frischen Wildkräuter wie Bärlauch, Gundelrebe, Giersch, Brennnessel usw angesagt.

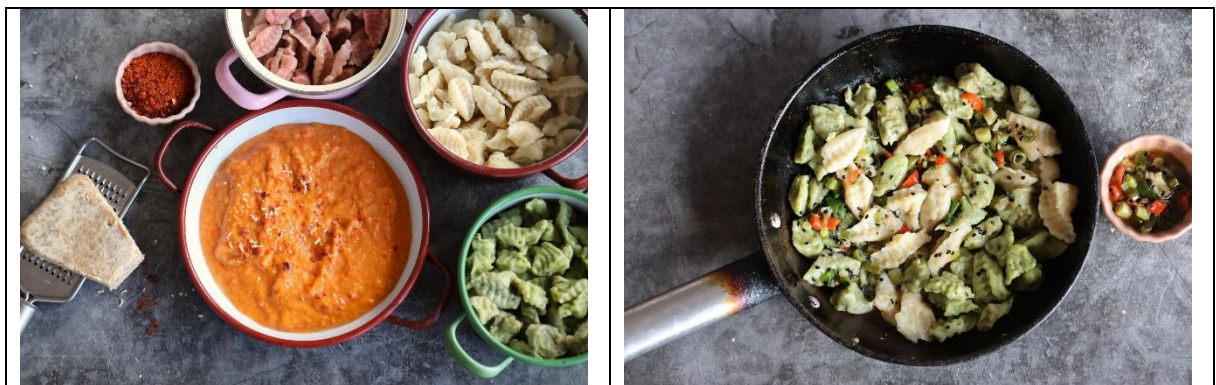


*390 ml Wasser
60 g Kräuter, geschnitten
400 g Mehl
1 TL Salz*

Wasser und Kräuter sehr gut mixen. Mit Bärlauch Wasser Mehl und Salz einen geschmeidigen Teig verrühren. Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb mit einer Teigkarte in das kochende Wasser streichen. Ein paar Minuten kochen bis die Spätzle oben aufschwimmen, dann abseihen und kalt abschrecken.

13.3. Jian Dao Mian“ Frische Scherennudeln

Diese Nudeln werden frisch gegessen. Scherennudeln sind einfach gemacht: Ein fester Nudelteig, der mit einer Schere geschnipselt wird. Wir nehmen für diesen Teig oft ein gezackte Schere, die den kleinen Teiglingen ein Muster reinschneidet oder eben eine einfache Schere.



Scherennudeln sind ideal für ganz schnelle Gerichte Ob asiatische Scherennudeln mit einer Sesamsoße oder schnelle scherennudeln mit einem Pesto, beides ist im Handumdrehen zubereitet.

Grundzubereitung für Scherennudeln

Für Scherennudeln nehmen wir einen etwas weicheren Nudelteig.



Weizenteig oder Dinkelteig

320 -340 ml Wasser
600 g Weizen oder Dinkel 700
5 g Salz

Weizen Hartweizenteig gemischt

320 -340 ml Wasser
300 g Hartweizen
300 g Weizen 700

Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand gut 5-7 Minuten Kneten und mindesten eine halbe Stunde rasten lassen.

Vom Teig kleine Schnipsel abschneiden und sie im kochende Wasser je nach Größe ca. 8 -10 Minuten kochen und abseihen.

Tipp: Scherennudeln lassen sich leichter zubereiten, wenn der Teig einige Stunden im Kühlschrank weilte, da er dadurch etwas fester ist. Haltbar ist der Teig gut eine Woche, daher kann man ihn auch auf Vorrat zubereiten.



13.4. Kartoffel Scherengnocchi

Scherennudeln werden aus einen festen Nudelteig gemacht und klassische Gnocchi werden meist aus einen eher weichen Kartoffelteig zubereitet. Die Scherennudeln werden einfach ins Wasser geschnipselt. Die Scherengnocchi werden gleich zubereitet: Teig zu einer Wurst ausrollen und mit der Schere die Schnippsel abschneiden und direkt ins kochende Wasser schneiden. Scherengnocchi sind eine Verbindung der beiden: der Teig ist weich, aber nicht ganz so weich wie ein Gnocchiteig, aber auch nicht so fest, wie der Nudelteig für Scherennudeln.



Kartoffel weichkochen durch die Kartoffelpresse drücken und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verkneten. Vom Teig kleine Schnipsel abschneiden mit der Schere abschneiden und sie im kochende Wasser je nach Größe ca. 8 -10 Minuten kochen bis sie oben auf schwimmen und abseihen.

Etwas festere Gnochhi

500 g Kartoffel
500 g Dinkel Mehl 700
50 ml Hafermilch
Salz

Etwas weichere Gnocchi

400 g Kartoffel
200 g Dinkel Mehl 700
Salz und Muskatnuss

13.5. Scherengnocchi Variationen: Brokkoli, Karotten, Kürbis

Scherengnocchi lassen sich endlos variieren, indem man statt Kartoffel anderes gekochtes Gemüse verwendet oder mit den Karotoffeln mischt. Kürbis, da er sehr wässrig ist, braucht mehr Mehl, wie gekochte Karotten. Als Anhaltspunkt: Der Teig sollte ähnlich fest sein, wie Kartoffelscherengnuchi mit dem festeren Teig





Tipp: Auch mit Hülsenfrüchten, wie Bohnen oder Erbsen, lassen sich diese schnellen Scherengnocchi Gnocchi zubereiten.

13.6. Semmelknödel oder Brotknödel

Semmelknödel passen als Beilage zu vielen Gerichten. Ob Schwammerl- oder Krautgulasch sind Knödel mal die erste Wahl. Auch kalt mit Essig und Öl sind sie eine leckere Jause.



Tipp: Von der Menge her bereiten wir meist mehr zu, da sie sich gut Einfrieren lassen. Zum Einfrieren frisch geformte aber noch nicht gekochte Knödel nehmen und einfrieren. Zum Zubereiten: Knödel vom Eiskasten direkt im Kochtopf mit Dampfeinlage und circa 25 Minuten Dampfgaren, bis sie fertig sind. Aus gut 1500 g Knödelbrot lassen 30-35 Knödel formen.

Aus ca. 500 g Knödelbrot lassen sich gut 10 Knödel formen.

<i>Etwas Öl 1 große Zwiebeln, fein geschnitten 500 g Semmelwürfel 2 - 3 EL Dinkelmehl 400 ml Liter Wasser und Soja Milch gemischt Salz und Petersilie</i>	<i>Öl erhitzen und Zwiebeln darin gut dünsten. Semmelwürfel mit Mehl und Salz vermischen, dann Flüssigkeit zugeben. Zwiebeln und fein gehackte Petersilie untermengen. Alles zusammen eine gute halbe Stunde ziehen lassen und dann leicht durchkneten. Mit nassen Händen Knödel formen und im Wasser oder Dampf gut 20 Minuten garen, dann mit der Gabel anstechen und prüfen, ob sie innen noch klebrig sind.</i>
---	---



13.1. Kartoffelknödel

Für Erdäpfel oder Kartoffelknödel gibt's wohl endlos viele Zubereitungsmöglichkeiten. Die folgende Art und Weise scheint mir – vielleicht bin ich sie auch nur gewohnt? – am einfachsten zu sein. Auch hier gibt's einige Varianten, die leicht umzusetzen sind. Man sollte nur ein paar Kleinigkeiten beachten: Steht der Teig zu lang, wird er schlecht formbar, aber auch zu langes Herumkneten kann dasselbe bewirken. Daher zügig verkneten. Die Zugabe von Gries bindet Wasser, wodurch der Teig an Festigkeit gewinnt. Falls er zu weich ist, noch etwas Gries hinzugeben.

Verschiedene Grundteige

1000 g Kartoffeln, gekocht 80 ml Hafermilch 150 g Dinkel Mehl 700 150 g Kartoffelmehl 20 g Butter Salz und Muskatnuss	1000 g Kartoffeln, gekocht 200 g Dinkel Mehl 700 100 g Gries 40 g Butter Salz und Muskatnuss
--	--

Gekochte Kartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, die trockenen Zutaten dazu mischen und alles zusammen mit zerlassener Butter und Salz rasch zu einem Teig verkneten.



Gekochte Erdäpfelknödel



*Aus dem fertigen
Erdäpfelteig Knödel
formen und in Salzwasser
c. 10 Minuten köcheln
lassen. Absieben und je
nach Rezept verwenden.*

Gepresste Erdäpfelknödel



*Aus dem fertigen
Erdäpfelteig Knödel, flach
drücken und in der Pfanne
mit wenig
Öl beidseitig goldbraun
herausbacken.*

13.2. Reibgerstl mit Sauerteig

Reibgerstl auch bekannt als Teigverhackerts, Tarhonya oder Eiergerstl kannte ich zunächst nur als „Omanudeln“ ohne zu wissen was sie sind. Mit Beschreibung und einen alten Burgenländischen Kochbuch löstete sich das Rätsel. Ein Klassisches Rezept besteht aus 600 g Mehl, 4 Eier, etwas Öl und Wasser nach Bedarf. Unsere vegane Variante kommt ohne Eier aus.

Tipp: Gut getrocknet aufbewahrt halten Reibgerste Jahrelang.



Sauerteig braucht es nicht unbedingt für diese einfachen Nudeln. Wir nehmen ihn nur zur geschmacklichen Aufwertung.

Hartweizenteig

Ca.250 ml Wasser

100 g Sauerteig

600 g Weizen

5 g Salz

Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand gut 5-7 Minuten Kneten und mindesten eine halbe Stunde rasten lassen.

Den Teig mit einer Reibe reiben und trocknen lassen und in Gläser abfüllen

Der Teig lässt sich am leichtesten reiben, wenn man ihn gut eine halbe Stunde in das Gefrierfach gibt oder wenn er ganz frisch aus den Kühlschrank gerieben wird



Fertige getrocknete Reibgerstl einfach in Salzwasser gut 8 Minuten kochen

14. Gebäck

Gutes Gebäck gehört einfach dazu. Daher ist ein extra Kapitel dazu unerlässlich. Hier beschränken wir uns auf einfache und schnell gemachte Rezepte mit ungesäuerten und gesäuerten Teigen.



14.1. Ungesäuerte Fladen

Ungesäuerte Fladen sind außergewöhnlich schnell gemacht. Ein paar Minuten Arbeitszeit für eine gesunde vielseitige Beilage, die zu deftigen Eintöpfen ebenso passt wie für zwischendurch gerolltes.



Tipp: Der fertige Fladenteig hält sich gut verschlossen gut eine Woche im Kühlschrank. Teig rausnehmen, etwas akklimatisieren lassen, schon kann man Fladen rollen

14.1.2. Grundzubereitung ungesäuerte Fladen

Die kleinen Teiglingen kann man in Mehl, aber auch in Gries, Maismehl oder in Mehl mit indischen Gewürzmischungen wälzen und ausrollen, so nehmen sie den Geschmack der Gewürzmischung an.



Teig für ca. 6 Fladen

150–160 ml Wasser 100 g Weizenmehl Typ 480 200 g Weizenmehl Typ 700 1–2 EL Öl 5 g Salz	150–160 ml Wasser 100 g Weizenmehl Typ 700 200 g Pizzamehl Tipo 00 1–2 EL Öl 5 g Salz	150–160 ml Wasser 150 g Einkorn-Vollmehl 150 g Pizzamehl Tipo 00 1–2 EL Öl 5 g Salz
--	---	---

Am einfachsten ist es, die Zutaten zu vermischen und die Küchenmaschine ca. fünf Minuten kneten zu lassen. Wird der Teig mit der Hand geknetet, so um ein, zwei Minuten länger kneten. Im Anschluss den Teig auf der Arbeitsfläche noch etwas nachkneten und in einem verschlossenen Gefäß mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.

Für eine Flade genügt ein Teigling mit ca. 80 g. Die einzelnen Teiglinge ganz kurz rundwirken, damit sie sich leicht ausrollen lassen. Immer genügend Mehl verwenden, dann bleibt auch nichts am Nudelholz kleben.

Den Teig auf die gewünschte Größe sehr dünn ausrollen, eventuell überschüssige Mehltreue mit einem Pinsel entfernen und in eine erhitzte, gut beschichtete Pfanne legen. Den Teigling auf jeder Seite ein, zwei Minuten backen. Sind auf beiden Seiten braune Flecken zu sehen, aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Wir legen die Fladen direkt von der Pfanne auf einen Teller mit passendem Deckel. Durch die entweichende Resthitze und Feuchtigkeit bleiben die Fladen weich und formbar.



14.1.3. Ungesäuerte rote Rübenfladen & weitere Gemüse - Kräuter fladen

Diese Fladen werden im Grunde gleich zubereitet. Einzig dass Wasser wird durch Gemüsesäfte, wie rote Rübensaft ersetzt wird. Besonders gut werden die Fladen, wenn man frisches Kräuter oder Gemüsesorten ganz fein püriert und dann anstatt des Wasser verwendet. Als Frühlingskräuter, wie Bärlauch, Brennessel, und viel, viele mehr eignen sich für diese Zubereitung.



150–160 ml Gemüse -Kräutersaft
100 g Weizenmehl Typ 480
200 g Weizenmehl Typ 700
1–2 EL Öl
5 g Salz

Als Saft kann man Rote Rüben, Karotten usw verwenden. Aber auch frisch püriertes grün, wie Bärlauch, kann man mit dem Wasser vermengen und so „gschmackige“ Fladen zubereiten. Wichtig ist nur, dass die Flüssigkeit sehr dünn bleibt. Bei Bärlauch und andere Kräutern reichen eine Hand klein geschnittene Kräuter die mit dem Wasser gemixt werden.

14.1.4. Ungesäuerte aufgeblasene Fladen

Diese hauchdünnen Fladen, ohne Hefe, gehen in der Pfanne wunderbar auf und lassen sich sehr einfach befüllen und einrollen. Obwohl sie kein Triebmittel haben – sie bestehen ja nur aus Mehl, Wasser und Salz – blasen sich diese Fladen hervorragend auf. Dazu gilt es einige Punkte zu beachten.

Als Teig nehmen wir einen ungesäuerten Teig mit Auszugsmehl, Rezept s. Inhaltsverz.



Fertige Fladen sofort auf einen Teller geben und unbedingt abdecken damit sie auch schön weich bleiben oder sofort befüllen.



Zubereitung der Flade

Zuerst ca. 70–80 g Teiglinge abstechen und rundwirken. Anschließend dünn und gleichmäßig ausrollen, bevor sie in die Pfanne wandern können. Dabei ist es wichtig, auf die Temperatur zu achten. Ist die Pfanne zu heiß, oder zu lauwarm, funktioniert dieses Rezept nicht. Bei zu viel Hitze entstehen Löcher im Teig, wodurch die Fladen nicht mehr aufgehen können. Zusätzlich ist zu beachten, dass wir diese Fladen mit ganz wenig Öl erhitzen. Wenn sie in der Pfanne sind, einfach unter mehrmaligem Wenden erhitzen, bis sie schön aufgeblasen und leicht braun sind.



14.1.6. Ungesäuerte Ballassen

Ballassen sind zusammengeklappte Teigtaschen, die man gerne in alten Burgenländischen Kochbüchern findet. Dort werden sie meist Pikant, mit Kraut gefüllt, oder süß, mit Muss gefüllt, zubereitet. Im Grunde gibt es solche einfachen zusammengeklappten Teigtaschen in fast jeden Kulturkreis. Gutes bewährt sich und spricht sich einfach umher!

Als Teig nehmen wir einen ungesäuerten Teig mit Auszugsmehl, Rezept s. Inhaltsverz.



Ungesäuerten Teig nehmen, und davon Teiglinge mit circa 70–80 g abstechen. Auf einer gut bemehlten Oberfläche kurz rundwirken und auf ca. 15–18 cm, also sehr dünn, ausrollen.

Nach Wunsch belegen, zuklappen und die Enden mit einer Gabel gut verschließen.

Zum Schluss kommen diese Tascherln in eine heiße Pfanne mit ganz wenig Öl, wo sie unter mehrfachem Wenden angebraten werden, bis sie braune Flecken bekommen.



14.1.7. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten mit ungesäuerten Teig

Aus diesen Teig lassen sich vielerlei andere Köstlichkeiten, wie Apfelstrudel, Burgendländische Fasn, Börek, Flammkuchen, gefaltete Teigtaschen und unzähliges mehr



14.1. Der Allrounderteig: Naan- Weckerl -Burger Brötchen- Döner - Pizza & mehr

Ein einfacher Teig mit unzähligen Möglichkeiten. In dem nun folgenden Teigrezept stecken viele Formvariationen, die allesamt kein großes Handwerk erfordern. Es ist ein Allrounder Teig mit dem Naanbrot, Weckerl, Döner, Pizza & vieles mehr zubereitet werden kann.



Tipp: Wird der Teig gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, so hält er sich gut 5-6 Tage. Bei Gebrauch einfach aus den Kühlschrank nehmen, die entsprechende Menge abstechen, etwas akklimatisieren lassen und in die Gewünschte Form bringen.

14.1.1. Grundzubereitung Allrounderteig

<i>Heller Weizenteig</i> <i>320 ml Wasser</i> <i>ca. 5 g Hefe</i> <i>500 g Weizenmehl Typ 700</i> <i>10 g Salz</i>	<i>Hefe in Wasser auflösen. Alle Zutaten zusammen gut fünf Minuten im Küchengerät oder mit der Hand kneten. Anschließend den Teig abdecken und so lange aufgehen lassen, bis er doppelt so groß ist. Je nach Zimmertemperatur dauert das ca. 1 bis 2 Stunden. Man kann den Hefeteig auch nach einer Stunde in den Kühlschrank stellen und bei Bedarf einen Teigling abstechen, etwas akklimatisieren lassen und dann weiterverarbeiten. Der Teig bleibt im Kühlschrank ca. 4 Tage lang verwendbar.</i>
--	--

Varianten des Grundteiges

Bei einer Vollkorn Dinkelmischung etwas mehr Wasser zugeben, sonst bleibt die Zubereitung gleich. Bei dem Teig mit Flohsamenschalen, die Flohsamen mindestens ein paar Stunden einweichen. Dann Wasser mit Hefe vermischen und die eingeweichten Flohsamenschalen, mit den Hefewasser gut vermischen und dann Mehl und Salz zugeben und den Grundteig wie oben beschrieben zubereiten.

<i>Dinkelvollkornmischung</i> <i>330 -340 ml Wasser</i> <i>ca. 5 g Hefe</i> <i>250 g Dinkel Typ 700</i> <i>250 g Dinkel Vollkorn</i> <i>10 g Salz</i>	<i>Dinkelteig mit Quellstück</i> <i>Quellstück</i> <i>150 ml Wasser</i> <i>6 g gemahlene Flosamen, eingeweicht</i> <i>Hauptteig</i> <i>200 ml Wasser</i> <i>Ca. 5 g Hefe</i> <i>250 g Dinkel Typ 700</i> <i>250 g Dinkel Vollkorn</i> <i>10 g Salz</i>
--	---

***Tipp:** Da ein Hefeteig seine Gärung, wenn auch verlangsamt, im Kühlschrank fortsetzt, bringt dies sogar eine geschmackliche Verfeinerung. Nach 48 Stunden zusätzlicher Kühlschrankgare, hat dieser Teig das bestmögliche Aroma*

Wird der Teig mit der Hand geknetet, so braucht dies auch nur ein paar Minuten. Am einfachsten ist es, den Teig in der Schüssel mit einer Gabel zu verrühren, zunächst mit der Teigkarte zu kneten und wenn er nicht mehr so klebrig ist, den Teig mit der Hand noch nachkneten.



14.1.2. Zubereitung gesäuertes kleine Fladen aus der Pfanne

Gesäuerte Fladen, wie diese Naanbrote, sind in ein paar Minuten zubereitet. Zumindest dann, wenn ein vorrätiger Allrounder Teig im Kühlschrank vorrätig ist.



Für die Weiterverbreitung des Teiges mehrere Teiglinge mit gut 60 g abstechen, kurz rundwirken, mit den Händen ausziehen und etwas flachdrücken und in ganz wenig Öl beidseitig herausbraten.



14.1.3. Zubereitung Weckerl

Das Ergebnis - bei Frühstücksbrötchen von diesem Teig - sind krustige, goldbraune Brötchen mit heller und weicher Krume. Natürlich lassen sich aus diesem Teig auch Sesamringe, Baguette, Laugenbrötchen oder Salzstangerl und vieles mehr backen.



Einfach mit einem Löffel Teig herausnehmen - er darf ruhig etwas zäh sein - und völlig ungeformt auf ein vorbereitetes Backblech oder eine Baguette-Form den Teig mit dem Löffel draufsetzen und gut zehn Minuten gehen lassen. Brötchen bei 240 Grad ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Beim Reinschieben noch etwas Wasser zugießen und nach ein paar Minuten kurz die Ofentür öffnen.



14.1.4. Zubereitung Laugenburger

Laugenburger gehören zu den einfachsten Sommeressen. Ist ein Teig vorrätig, so sind die Laubenbürger im Handumdrehen zubereitet. Für den Laugenersatz nehmen wir gewöhnliches Speisenaatron.



Ca. 100 g Teig mit einem Löffel herausnehmen und kurz rundwirken, bis runde Teiglinge entstehen. Die fertigen Teiglinge für ganz kurz in kochendes Speisenaatron tauchen. Werden sie länger gebadet, schauen sie wie Laugenbrötchen aus. Bei einem kurzen Bad, werden sie ganz goldig. Anschließend die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, und ca. eine viertel Stunde gehen lassen. Teiglinge in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 240 °C Ober- und Unterhitze für gut 20 Minuten im Backen.



14.1.5. Zubereitung Döner

Döner schmecken besonders mit Sesam bestreut hervorragend. Die Brötchen werden kurz rundgewirkt und in der Regel oft mit Ei bestrichen, wir verwenden ein Kurkuma Öl Gemisch mit einem Schuss Hafermilch, um die Brötchen zu bestreichen.



Ca. 100 g Teig auf die Arbeitsfläche geben und kurz rundwirken bis ein schöner, runder Teigling entsteht. Dann wandert er auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und wird mit einem Nudelholz ausgewalzt. Nun abgedeckt eine halbe bis eine dreiviertel Stunde aufgehen lassen. Je nach Geschmack mit Öl-Kurkuma-Gemisch bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 240 °C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.



14.1.6. Zubereitung Pfannensandwich

Für Pfannensandwich sollte der Teig etwas dicker sein wie für gesäuerte Fladen, da er ja noch aufgeschnitten wird.



100 g Teiglinge kurz rundwirken, gleichmäßig auf ca. 12 cm ausrollen und beidseitig in der Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. Dann nur mehr aufschneiden und nach Wahl belegen.

14.1.7. Zubereitung Pizza

Machen wir eine Pizza, so nehmen wir gut 250 g Teiglinge für große Pizzen mit Durchmesser zwischen 25 – 30 cm und für eine kleine Pizza so ca. 80 g aus dem Kühlschrank, wirken den Teigling kurz rund und lassen ihn so eine halbe Stunde an die Raumtemperatur akklimatisieren, das erleichtert die weitere Verarbeitung.



Anschließend Teigling mit der Handfläche von innen nach außen, rund ausdrücken. Am Rand eventuell etwas Dicker lassen. Teigling mit den jeweiligen Pizza Zutaten belegen. Pizza in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 250 -300 °C Ober- und Unterhitze ca. 5- 10 Minuten backen. Ein Pizzaschieber ist fast unentbehrlich um die Pizza ins Rohr zu schubsen.



Circa 70-80 g Soße auf die Mitte des ausgerollten Teiglings geben und vorsichtig mit einem Löffelrücken über die Pizza verteilen. Zum Schluss kommen noch Knoblauchscheiben darüber und schon ist sie bereit für den vorgeheizten Ofen.



14.1.8. Weitere Zubereitungsvarianten mit diesen Allrounderteig

Mit diesen Allrounderteig lassen sich noch viel mehr Rezepte, wie große Fladen, Salzstangerl, Pide, Tarte, Baguette oder eine Torta Salata zubereiten.



14.2. Grundrezept für Focaccia

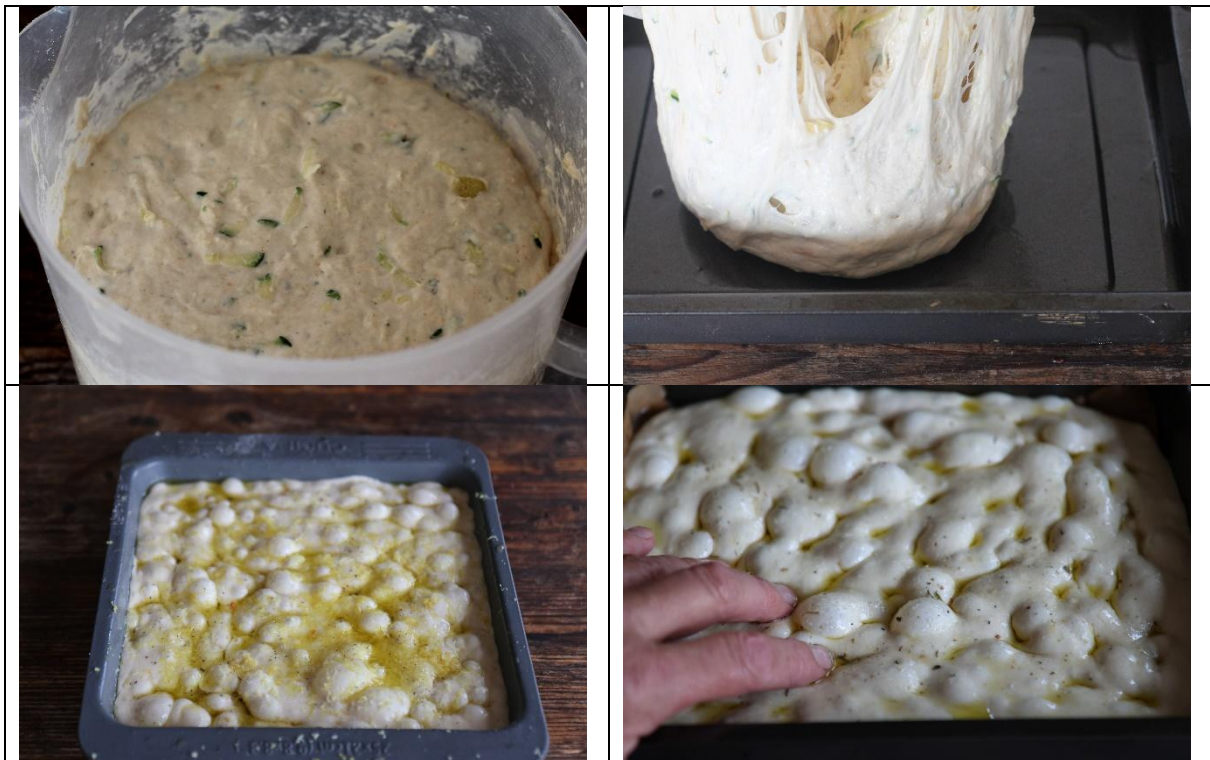
Focaccia richtig zubereitet ist ein wirklicher Genuss! Innen saftig und außen knusprig. Für Focaccia sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Mediterran mit Oliven und Tomaten, etwas rustikal mit Sauerkraut oder fruchtig mit Zitrone.



14.2.1. Grundzubereitung unserer Focaccia

Viele Focaccia Rezepte, speziell die ligurische Focaccia, hat einen sehr festen Teig, der viel Bearbeitung inkludiert. Focaccia Teige werden in der Regel nach dem Kneten in Zeitabständen öfters gedehnt und gefaltet. Unsere Focaccia Teige sind äußerst einfach zum Zubereiten und sehr weich. Sie werden nur mit der Gabel verrührt und zum Aufgehen ins Warme gestellt und dann einfach auf ein Blech geleert und mit den Händen verteilt

Hefeteig 320 ml Wasser 3 g Hefe 400 g Dinkelmehl 700 6 g Salz Blech 25/21	Die Hefe im lauwarmen Wasser verquirlen und alle weiteren Zutaten vermengen und mit der Gabel verrühren und kneten. Den Teig abdecken und ca. auf das Doppelte aufgehen lassen. Alternativ den Teig ca. eine knappe Stunde aufgehen lassen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Bevor der Teigling weiterverarbeitet wird, sollte dieser mindestens eine halbe Stunde Zeit haben, sich zu akklimatisieren.
---	--



Den Teig nun in eine mit Backpapier belegte Backform leeren und mit nassen Händen verteilen. Abgedeckt eine halbe bis eine dreiviertel Stunde im Warmen aufgehen mit eingeöhlten Fingern eindrücken und dann bei 240 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen für ca. 20 min backen.

Blechgrößen Richtwerte für Blechgrößen

<i>Blechgrößen sind Richtwerte, je nachdem wie dick man die Focaccia haben möchte</i>	<i>Blechgröße 20/20 Teig 400-600 g</i> <i>Blechgröße 25/25 Teig 500-800 g</i>
--	--

14.2.2.Focaccia Sandwich

Ein Focaccia Sandwich Wird im Grunde gleich zubereitet wie eine klassische Focaccia. Den Teig drücken wir allerdings nicht so fest ein, damit nicht so große Luftblasen entstehen.



Aus einer Focaccia. GröÙte 25 mal 25cm gehen sich 4 Sandwiches aus.

14.2.3. Focaccia varianten

Dieser Grundteig lässt sich leicht variieren: Man kann rohe, sehr fein gehobelte Kartoffeln über den Teig geben; eine Handvoll Oliven und getrocknete Tomaten einarbeiten; gut getröstetet Zwiebeln unter den Teig mischen und vieles mehr natürlich.



15. Verschiedene Gewürzmischungen

Indische und orientalische Gewürzmischungen überzeugen geschmacklich, sind schnell und einfach zubereitet und verbreiten in der Küche einen wunderbaren Duft. Abgepackte Gewürzmischungen aus dem Supermarkt sind in der Regel viel teurer und verfügen bei weitem nicht über das Aroma einer frischen Mischung. Als Arbeitsutensilien verwenden wir eine kleine elektrische Kaffeemühle zum Zerkleinern der Gewürze und eine Pfanne. Natürlich kann man auch einen Mörser verwenden, die Mühle ist jedoch etwas praktischer.

15.1. Einheimische Gewürzmischungen



15.1.1. Toskansiche Gewürzmischung

Dies ist eine unserer am häufigsten verwendeten Gewürzmischungen. Ähnliche Mischungen finden sich in unterschiedlicher Qualität und Zusammensetzung auch im Supermarkt. Für unsere Mischung verwenden wir folgende Kräuter zu je gleichen Teilen, wichtig ist dabei etwas weniger Majoran und Knoblauch beizufügen. Anstelle des Knoblauchs verwenden wir oft auch getrockneten Schnittknoblauch.



*getrocknete Tomaten
getrocknete Petersilie
getrockneter Oregano
ein wenig getrockneten Majoran
ein wenig getrockneten Knoblauch oder
Schnittknoblauch
Pfeffer nach Geschmack*

*Alle Zutaten zusammenmischen und
abfüllen.*

15.1.2. Kräutermischung Provence

Unter diesen Namen finden sich in den Supermärkten unzählige Kräutermischungen, meist enthalten diese Rosmarin, Estragon, Fenchel, Kerbel oder auch Lorbeer. Für unsere Mischung haben wir vier Klassiker ausgewählt. Um dieser Gewürzmischung eine besondere Note zu verleihen, fügen wir etwas Lavendel- oder Salbeiblüten hinzu.



*Zu gleichen Teilen:
Oregano
Thymian
Bohnenkraut
Majoran
Nach Wahl: Lavendel- oder
Salbeiblüten*

15.1.3. Hackwürzmischung

Paprika
Kreuzkümmel
Oregano
Petersilie
Majoran
Prise Knoblauchpulver
Prise chili
Prise Salz



15.1.4. Geräucherte Gewürzmischung

Wer den Geschmack von Geräuchertem mag, wird diese Mischung lieben. Wir verwenden sie unter anderem für unsere Bohnenpaste.



3 EL Räucherpaprika
1 EL Bohnenkraut
1 EL Majoran oder ein bisschen weniger
Ganz wenig geräuchertes Salz

Unser Majoran aus dem Garten schmeckt derart intensiv, dass wir ihn sehr sparsam verwenden. Bei gekauften Majoran einfach herantasten.

15.1.5. Kräutermischung mit Dill

Der Geschmack von Dill dominiert, Blattsellerie und Bohnenkraut hingegen sind im Geschmack eher zurückhaltend. Da Wermut etwas bitter schmeckt, sollte man von diesem etwas weniger nehmen.

*5 EL Dill
1 EL Blatt Sellerie
1 EL Bohnenkraut
1 TL Wermut*



15.1.6. Engelwurz Mischung

Die Engelwurz ist eine imposante, wunderschöne Heilpflanze. Die Samen dieser zweijährigen Pflanze lassen sich im Herbst bei einem Waldspaziergang sammeln und können als Gewürz verwendet werden. Im Geschmack ist die Engelwurz waldig-herb und aufgrund des besonderen Aromas schwer zu beschreiben. Mit etwas Glück findet man Engelwurz auch bei Gewürzständen an einem Markt.



*Zu gleichen Teilen:
Engelwurz Samen
Pfefferkörner
Koriandersamen
Kreuzkümmelsamen*

*Alle Gewürze kurz anrösten, fein malen
und in Gläser füllen.*

15.2. Grundschrirte orientalische Gewürzmischungen

Zunächst alle Zutaten für die jeweilige Mischung mit dem Löffel abwiegen und bereitstellen. Die meisten Gewürze werden trocken und heiß kurz angeröstet, bis sie zu duften beginnen. Danach etwas auskühlen lassen und in der Kaffeemühle relativ fein mahlen.

- 1. Gewürze ohne Öl kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen.**
- 2. Ein paar Minuten auskühlen lassen.**
- 3. In der Mühle zerkleinern.**



Die folgenden Mischungen entstanden auf der Grundlage traditioneller Rezepte und wurden von uns weiterentwickelt. Der eigenen Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt. Damit sollen unserer Mischungen einen Anhaltspunkt bieten und zu eigenen Kreationen anregen.

Zubereitungszeit gut zehn Minuten



15.2.1. Garam Masala

Garam Masala gibt es in so vielen Varianten wie es Köche gibt. Eine hervorragende Gewürzmischung zu Dals, Gerichten mit Spinat und Kohl sowie zu verschiedenen Chutneys. Zimt und Nelken verleihen dem Gericht eine winterlich-warme Note.

	4 EL Koriander 3 EL Kreuzkümmel 2 EL schwarzer Pfeffer 2 EL Kardamonsamen 3–4 Zimtstangen, je nach Größe 1 TL Nelken 1 TL Bockshornkleesamen <i>Gewürze in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten, bis diese zu duften beginnen. Auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.</i>
--	---

15.2.2. Chat Masala

Diese Mischung hat einen säuerlichen Grundgeschmack, dank Amchoor, einem Pulver aus Grünen Mangos. Amchoor kann leicht durch einheimische getrocknete Berberitzen ersetzt werden. Die säuerliche Note passt besonders gut zu Blumenkohl oder Kartoffel, Hummus,

oder auch in verschiedene Chutneys. Da wir meistens Berberitzen vorrätig haben, verwenden wir meist diese, anstatt auf weitgereisten Amchoor zurückzugreifen.



4 EL Koriandersamen
2 EL Kreuzkümmel
1–2 EL Amchoor oder Berberitze
1 TL schwarzer Pfeffer
Salz und getrocknete Chilischote

Gewürze trocken anrösten, abkühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.

15.2.3. Sambar Masala

Eine sehr bekannte Mischung, geeignet zum Würzen verschiedenster Chutneys, Hummus und Aufstrichen. Ab und an arbeiten wir etwas davon in den Teig indischer Fladenbrote ein.



4 EL Koriander
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Senfsamen
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Bockshornklee
2 EL Kurkuma
1 TL Grüne
Kardamomkapseln
1 TL Nelken
1 Zimtstange
Chili nach Bedarf

Gewürze trocken anrösten, abkühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen.

15.2.4. Rote Gewürzmischung

Eine unserer Lieblingsmischungen, kreiert für einen deftigen Mitternachtseintopf zu Silvester. Die Mischung enthält vorwiegend Gewürze der indischen Küche, untypischerweise, jedoch auch gemahlenes süßes oder scharfes Paprikapulver. Ähnliche Kombinationen, Paprika mit indischen Gewürzen, finden wir bei afrikanischen Gewürzmischungen.



4 EL Koriander
 3 EL Kreuzkümmel
 2 EL schwarzer Pfeffer
 1 TL Bockshornklee
 5 EL milder Paprikapulver
 Chili Schotten nach Schärfegrad

Alle Gewürze, außer dem Paprika, kurz trocken anrösten. Ein paar Minuten auskühlen lassen, in einer Kaffeemühle pulverisieren und zum Schluss Paprikapulver untermischen. In Gläser füllen und dunkel und trocken lagern.

15.2.5. Fein säuerliche Mischung

Verlangt ein Gericht nach einer säuerlichen Note, passt diese Gewürz-Kombination perfekt. Besonders zu Chutneys, Raita oder einem einfachen veganen Butterbrot schmeckt diese Gewürzmischung hervorragend.



3 EL Koriander
 3 EL Kreuzkümmel
 2 EL getrocknete
 Zitrone
 2 EL Pfeffer
 1 EL gemahlener
 Ingwer
 1 EL Salz

Gewürze trocken anrösten, außer der Zitronenschale, auskühlen lassen, mahlen und in Gläser abfüllen. Nachdem alles abgekühlt ist, Zitronenschalen untermengen.

15.2.6. Harissa

Harissa – eine Gewürzpaste aus der Küche Marokkos und Tunesiens – kann sowohl mild als auch scharf genossen werden. Wir stellen meist die trockene Gewürzmischung her und falls wir eine Paste benötigen, fügen wir Olivenöl und Knoblauch hinzu.



Koriander und Kreuzkümmel anrösten, auskühlen lassen, in der Mühle vermahlen mit den restlichen Zutaten

16. Basics

Unter Basics gehören ein paar einfache aber fast unverzichtbare Grundlagen für gute vegane Gerichte. Dazu zählen veganer Parmesan, Cashew Sahne ein paar verschiedene Pasten, die viele Gerichte bereichern.



16.1. Veganer Parmesan

Eine perfekte Alternative zu Parmesan. Schnell zubereitet und hält sich über Monate im Kühlschrank. Das Beste: der phantastische Geschmack! Den muss man einfach verköstigen! Ob man Mandeln oder Sonnenblumenkerne verwendet ist Geschmackssache. Manchmal mischen wir auch Reste aus Nüssen wie Sonnenblumenkernen, Mandeln und Cashewnüsse zusammen.



Kleiner Parmesan

<i>80 Cashewnüsse, fein gemahlen 60 g Kartoffelstärke oder Maisstärke 4-5 EL Hefeflocken 1 TL Salz</i>	<i>Trockene Zutaten mischen und beiseitestellen.</i>
<i>50 g Kokosfett</i>	<i>Kokosfett erhitzen in einer gut beschichtete Pfanne erhitzen und beiseitestellen</i>
<i>60 ml Wasser, 1 TL Agar-Agar 1 EL Sauerteig</i>	<i>Agar in kalten Wasser auflösen und zwei Minuten köcheln lassen, Sauerteig, trockene Zutaten und Kokosfett reingeben und unter ständigen rühren ca. 3-4 Minuten köcheln, bis die Masse sehr zäh wird</i>
	<i>Fertige Masse in ein Gefäß geben und für ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann ist er fertig für den Gebrauch</i>

Großer Parmesan

<i>180 Mandeln oder Sonnenblumenkerne, fein gemahlen</i> <i>140 g Kartoffelstärke oder Maisstärke</i> <i>8 EL Hefeflocken</i> <i>1 TL Salz</i> <i>90 g Kokosfett</i> <i>80 ml Wasser, 2 TL Agar-Agar ca. 7</i> <i>1 EL Sauerteig</i>	<i>Trockene Zutaten mischen und beiseitestellen.</i> <i>Kokosfett erhitzen in einer gut beschichtete Pfanne erhitzen und beiseitestellen</i> <i>Agar in kalten Wasser auflösen und zwei Minuten köcheln lassen, Sauerteig, trockene Zutaten und Kokosfett reingeben und unter ständigen rühren ca. 3-4 Minuten köcheln, bis die Masse sehr zäh wird</i> <i>Fertige Masse in ein Gefäß geben und für ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen</i>
---	--



16.2. Cashew Sahne

Cashew Sahne ist schnell gemacht, sehr nahrhaft und hält sich einige Tage im Kühlschrank und ist neben Hafer Sahne eine einfache Eindickhilfe für Soßen.



*100 g Cashewkerne
200 ml Wasser
Etwas Salz
Zutaten ganz fein mixen und abfüllen*

*Tipp: Cashewnüsse über Nacht
einweichen, dann ganz fein mixen, so wird
die Soße etwas cremiger.*

16.3. Hafersahne

Eine schnelle Hafersahne die einige Tage im Kühlschrank hält. Da sie derartig schnell zubereitet ist, braucht man sie gar nicht auf Vorrat zubereiten.



*50 g Haferflocken
300 ml Wasser, kochend
1 EL neutrales
Nach Geschmack Agavendicksaft*

Alles zusammen mixen, eine viertel Stunde quellen lassen und durch ein Mull Tuch abseihen



Den abseihten Rest, dass Hafermark, kann man weiterverarbeiten und zum Beispiel für Bratlinge verwenden.

16.4. Zitronenpaste

Eine einfache schnell zubereitete Sommersoße, die vielfältigst verwendet werden kann. Die einfachste Variante besteht auch ein zwei Schöpfer Nudelwasser, ein paar Esslöffel dieser Soße, reichlich Parmesan und frische Kräuter zum garnieren. Ansonsten passt sie zu vielen Gemüsesoßen, da ein zwei EL dieser frischen, saueren, leicht herben Soße neue Aromen in eine Gericht bringt. Zubereitet kann sie nur mit Zitronen, aber auch mit Kräutern wie Basilikum oder Minze werden.



Schalen von 4 Zitronen
Ca. 100 ml Zitronensaft
50 ml Wasser
100 g Sonnenblumenkerne
50-50 ml Olivenöl
Salz
Wahlweise
Eine Handvoll Basilikum+
Eine Handvoll Minze

Zitrone Schälen und die Schalen grob zerkleinern, Saft auspressen, mit Wasser vermengen, Sonnenblumenkerne zugeben, Olivenöl untermischen, etwas salzen und alles zusammen ganz fein mixen.

Wahlweise Kräuter wie Basilikum oder Minze zugeben.

16.5. Zwiebelpasten mit Variationen

Zwiebelpasten sind vielseitig verwendbar und halten über Wochen im Kühlschrank. Gibt man der Paste noch ein zwei Löffel vegane Butter hinzu so ist sie unsere Erfahrung nach noch cremiger und feiner im Geschmack



16.6. Grundzubereitung einer Zwiebelsoße

Die Grundzubereitung ist einfach: Zwiebel in Öl wirklich langsam und sehr gut dünsten. Die Menge der Suppe ist abhängig davon, wie lange die Zwiebeln gedünster werden. Anschließend kann die Soße in Gläser abgefüllt oder vorher noch püriert und abgefüllt werden. Gibt man am Schluss noch ein zwei EL vegane Butter hinzu, so wird sie cremiger und im Kühlschrank fester.



*3-4 EL Öl
4 große Zwiebel fein geschnitten
1 EL Tomatenmark
Ca 500-600 ml Suppe
Würzvarianten nach Wahl
Ein Stück vegane Butter*

Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel zugeben, unter Umrühren dünsten, Tomatenmark zugeben, etwas weiter dünsten, mit Suppe aufgießen und Einkochen lassen, bis die meiste Suppe verdampft ist, was ungefähr eine halbe Stunde dauert.

16.6.1. Geräucherte Zwiebelpaste



Zur Zwiebelsauce gut einen Esslöffel geräucherte Gewürzmischung zugeben.

Rezept für die geräucherte Gewürzmischung findet sich im Anhang

16.6.2. Zwiebelpaste mit Sambarmasala



Zur Zwiebelsauce gut einen Esslöffel Sambarmasala zugeben

Rezept für die Sambarmasala findet sich im Anhang

16.6.3. „Sure“ Zwiebelpaste



Sure Zwiebelsoße ist ein altes klassisches Rezept aus Vorarlberg. Serviert wird dieses einfache Gericht mit Spätzle, was sich ganz schlicht „Sure Spätzle“ nennt

Zur Zwiebelsoße je nach Vorliebe, ein zwei EL Apfelessig oder Süßen cremigen Balsamico zugeben

16.7. Knoblauchpaste mit Varianten

Eine einfach und vielseitig verwendbare Paste, die zudem über Wochen im Kühlschrank hält. Der Knoblauch sollte Farbe bekommen, dann schmeckt diese Pasta mit Abstand am besten. Durch das pürieren mit der veganen Butter wird diese Soße erst so richtig cremig. Eine Paste mit einem unglaublichen Aroma!



16.7.1.Grundzubereitung

Je besser der Knoblauch angeröstet wird, desto intensiver schmeckt diese phantastische Knoblauchpaste. Die Varianten reichen von hellbraun bis relativ dunkel. Es muss dabei aber ständig umgerührt werden, sonst brennt der Knoblauch an und wird bitter im Geschmack.



*30 -40 Knoblauchzehen
Öl nach Bedarf
Ein Stück vegane Butter*

So viel Öl in die Pfanne geben, dass die Knoblauchzehen halb bedeckt sind, sie unter wenden goldbraun braten und Anschluss ein Stück Butter dazugeben und die Soße cremig pürieren.



16.7.2. Knoblauchpaste besonders geröstet



Bei dieser Knoblauchpaste Wird der Knoblauch ganz besonders lang und gut angeröstet, wodurch die Soße sehr dunkel und unglaublich Gehaltvoll schmeckt. Nur Vorsicht, der Knoblauch soll gut anrösten, aber keinesfalls anbrennen!

16.7.3. Knoblauchpaste mit eingelegten Tomaten



Je nach Geschmack, Gib mal zu dieser Knoblauchpaste, ein bis zwei EL eingelegte Tomaten hinzu und püriert sie mit

16.7.4. Geräucherte Knoblauchpaste



Ein ganz besonderes Aroma erhält die Knoblauchpaste. Mit der geräucherten Gewürzmischung.

16.7.5. Knoblauch Ingwer Paste



Die Knoblauch- Ingwer Paste Ist ein bekanntes Rezept aus der indischen Küche. Einfach ein bis zwei EL geriebenen Ingwer zur Pasta hinzugeben und vermengen.

16.7.6. Zitronen Knoblauchpaste



Für die Zitronen Knoblauchpaste geben wir den Saft einer halben Zitrone und den Abrieb einer Zitrone hinzu.

16.7.7. Chili Knoblauchpaste



Je nach Schärfegrad der Chilis, Chili hinzufügen und mit der Knoblauchpasse fein vermischen.

16.1. Verschiedene Chilisoßen

Die unglaubliche Vielfalt an Chilis von unterschiedlichsten Schärfegraden macht es uns unmöglich, Mengenangaben festzulegen. Am einfachsten ist es, die Chilis schrittweise und vorsichtig hinzufügen.



16.1.1. Süß-Saure Chili-Apfel-Soße

Süß, sauer und scharf sind Geschmacksnoten, die fast mit jedem Gericht harmonieren. Besonders die Kombination von Chili und Apfel schmeckt hervorragend.



*Frische Chilischotten
Geriebene Chili
Zwei bis drei große Äpfel
Ein Stück Ingwer
150 ml Apfelessig
150 ml Apfelsaft
50–10 Zucker oder Agavendicksaft
Eine Prise Salz*

Alle Zutaten schneiden, zusammenmischen und gut eine halbe Stunde einkochen. Bei der Menge an Chilis ist deren Schärfe entscheidend, deswegen einfach schrittweise Chili zugeben, bis die gewünschte Schärfe erreicht wird.

16.1.2. Sweet Chili Marillen Soße

Aus einem anfänglichen Missgeschick entstand diese Sweet-Chili Marillen Soße: Als uns die Chili Soße einmal zu scharf wurde, retteten wir uns mit einem kleinen Glas Marillenmarmelade. Somit entstand eine süßere Variante der Chili Soße und damit eine unsere besten Kreationen. Das Grundrezept ist gleich wie das vorige nur dass hier ein kleines Glas Marillenmarmelade noch zugefügt wird.



*Ein kleines Glas
Marillenmarmelade
hinzugeben, um der Soße
ein süßliche Note zu
verleihen. Sind Chilisoßen
zu scharf sol lassen sie sich
mit verschiedensten
Marmeladen, wie
Brombeere, kombinieren.*

