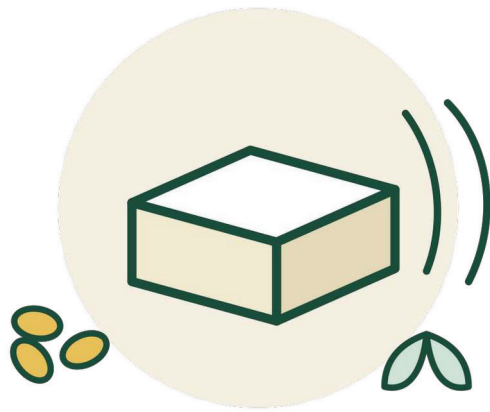




KOCHBUCH

# Tofu Kochbuch für Anfänger – Einfach, vielseitig & lecker

---

Über 70 unkomplizierte Tofu-Rezepte für jeden Tag – Naturtofu, Räuchertofu, Seidentofu  
& Aburaage richtig zubereiten | Mit Warenkunde & Küchentipps

# Inhaltsverzeichnis

---

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b>                                                  | 6  |
| Tofu entdecken – einfach, vielseitig und alltagstauglich.....   | 6  |
| <b>Teil 1 – Tofu-Grundlagen für Anfänger</b>                    | 7  |
| Was ist Tofu eigentlich?.....                                   | 8  |
| Naturtofu, Räuchertofu, Seidentofu & Aburaage im Überblick..... | 8  |
| Welche Tofusorte eignet sich für welches Gericht?.....          | 10 |
| Tofu richtig einkaufen und lagern.....                          | 10 |
| Muss Tofu gepresst werden?.....                                 | 11 |
| Tofu richtig schneiden und vorbereiten.....                     | 11 |
| Marinieren: So bekommt Tofu richtig Geschmack.....              | 12 |
| Die besten Gewürze und Saucen für Tofu.....                     | 13 |
| Tofu knusprig braten.....                                       | 14 |
| Tofu im Backofen zubereiten.....                                | 14 |
| Tofu aus dem Airfryer.....                                      | 15 |
| Häufige Anfängerfehler vermeiden.....                           | 15 |
| Tofu einfrieren – warum sich die Konsistenz verändert.....      | 16 |
| Grundausrüstung für deine Tofu-Küche.....                       | 16 |
| <b>Teil 2 – Frühstück &amp; herzhafter Start in den Tag</b>     | 17 |
| 1. Klassisches Tofu-Rührei.....                                 | 18 |
| 2. Tofu-Rührei mit Tomaten und Spinat.....                      | 19 |
| 3. Mediterranes Tofu-Rührei mit Paprika.....                    | 20 |
| 4. Frühstückswrap mit Räuchertofu.....                          | 21 |
| 5. Tofu-Avocado-Toast.....                                      | 22 |
| 6. Herzhafte Tofu-Frühstücksbowl.....                           | 23 |
| <b>Teil 3 – Schnelle Snacks &amp; kleine Gerichte</b>           | 24 |
| 7. Knusprige Tofu-Würfel.....                                   | 25 |
| 8. Würzige Tofu-Sticks.....                                     | 26 |
| 9. Sesam-Tofu-Happen.....                                       | 27 |
| 10. Räuchertofu-Gemüse-Spieße.....                              | 28 |
| 11. Tofu-Nuggets aus dem Ofen.....                              | 29 |
| 12. Knusprige Aburaage-Taschen mit Grünkohl-Gemüse-Füllung..... | 30 |
| <b>Teil 4 – Salate &amp; leichte Gerichte</b>                   | 31 |
| 13. Tofu-Gurkensalat mit Sesam.....                             | 32 |
| 14. Mediterraner Tofu-Tomatensalat.....                         | 33 |
| 15. Asiatischer Krautsalat mit Tofu.....                        | 34 |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| 16. Räuchertofu-Kartoffelsalat.....             | 35        |
| 17. Tofu-Avocado-Erdnuss-Bowl.....              | 36        |
| 18. Quinoa-Salat mit knusprigem Tofu.....       | 37        |
| <b>Teil 5 – Pfannengerichte für jeden Tag</b>   | <b>38</b> |
| 19. Tofu-Gemüse-Pfanne.....                     | 39        |
| 20. Knuspriger Tofu mit Brokkoli.....           | 40        |
| 21. Paprika-Tofu-Pfanne.....                    | 41        |
| 22. Curry-Tofu mit Zucchini.....                | 42        |
| 23. Räuchertofu-Pilz-Pfanne.....                | 43        |
| 24. Tofu-Cashew-Pfanne.....                     | 44        |
| 25. Tofu mit grünen Bohnen und Sesam.....       | 45        |
| 26. Süß-scharfer Tofu aus der Pfanne.....       | 46        |
| <b>Teil 6 – Reis, Nudeln &amp; Bowls</b>        | <b>47</b> |
| 27. Gebratener Reis mit Tofu.....               | 48        |
| 28. Tofu-Reis-Bowl mit Gemüse.....              | 49        |
| 29. Teriyaki-Tofu-Bowl.....                     | 50        |
| 30. Curry-Reis mit knusprigem Tofu.....         | 51        |
| 31. Asia-Nudeln mit Tofu.....                   | 52        |
| 32. Cremige Erdnussnudeln mit Tofu.....         | 53        |
| 33. Tofu-Udon-Pfanne.....                       | 54        |
| 34. Sesamnudeln mit Räuchertofu.....            | 55        |
| <b>Teil 7 – Currys, Suppen &amp; Eintöpfe</b>   | <b>56</b> |
| 35. Cremiges Kokos-Tofu-Curry.....              | 57        |
| 36. Tofu-Kichererbsen-Curry.....                | 58        |
| 37. Rotes Gemüse-Curry mit Tofu.....            | 59        |
| 38. Mildes Tofu-Spinat-Curry.....               | 60        |
| 39. Miso-Suppe mit Mandel-Nuss-Tofu.....        | 61        |
| 40. Gemüse-Nudelsuppe mit Tofu.....             | 62        |
| 41. Würziger Tofu-Eintopf.....                  | 63        |
| 42. Kokossuppe mit Tofu und Gemüse.....         | 64        |
| <b>Teil 8 – Aus dem Ofen</b>                    | <b>65</b> |
| 43. Ofentofu mit Paprika und Zucchini.....      | 66        |
| 44. Knuspriger Sesam-Mandel-Tofu vom Blech..... | 67        |
| 45. Tofu-Kartoffel-Auflauf.....                 | 68        |
| 46. Mediterraner Tofu-Gemüse-Auflauf.....       | 69        |
| 47. Überbackene Tofu-Tomaten-Pfanne.....        | 70        |
| 48. Tofu mit Ofengemüse und Kräutern.....       | 71        |

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Teil 9 – Räuchertofu herzhaft genießen</b>                         | <b>72</b> |
| 49. Räuchertofu-Gulasch.....                                          | 73        |
| 50. Räuchertofu mit Kartoffeln und Zwiebeln.....                      | 74        |
| 51. Cremige Pasta mit Räuchertofu.....                                | 75        |
| 52. Räuchertofu-Linsen-Pfanne.....                                    | 76        |
| 53. Deftige Räuchertofu-Bowl.....                                     | 77        |
| 54. Räuchertofu-Wrap mit Salat.....                                   | 78        |
| <b>Teil 10 – Seidentofu kreativ verwenden</b>                         | <b>79</b> |
| 55. Cremige Seidentofu-Pasta.....                                     | 80        |
| 56. Seidentofu-Kräuter-Dip.....                                       | 81        |
| 57. Cremiger Schoko-Seidentofu-Pudding.....                           | 82        |
| 58. Vanille-Seidentofu-Creme.....                                     | 83        |
| 59. Cremige Tomaten-Seidentofu-Suppe.....                             | 84        |
| 60. Seidentofu-Curry-Dip mit Limette.....                             | 85        |
| 61. Seidentofu-Heidelbeer-Creme mit Kokos.....                        | 86        |
| 62. Cremiges Seidentofu-Salatdressing.....                            | 87        |
| 63. Seidentofu-Erdbeercreme mit Pistazien.....                        | 88        |
| 64. Seidentofu-Frikadellen mit Kräutern.....                          | 89        |
| 65. Süßkartoffel-Gnocchi mit cremiger Seidentofu-Spinat-Sauce.....    | 90        |
| 66. Griechischer Salat im Glas mit Quinoa und Oliven.....             | 91        |
| <b>Teil 11 – Aburaage entdecken</b>                                   | <b>92</b> |
| 67. Gefüllte Aburaage-Taschen mit Reis und Gemüse.....                | 93        |
| 68. Knusprige Aburaage-Röllchen.....                                  | 94        |
| 69. Aburaage-Streifen mit Brokkoli und Ingwer.....                    | 95        |
| 70. Aburaage-Miso-Suppe mit Pilzen.....                               | 96        |
| 71. Knusprige Aburaage mit Süßkartoffel-Füllung.....                  | 97        |
| 72. Aburaage-Nudel-Pfanne mit Pak Choi.....                           | 98        |
| <b>Bonus</b>                                                          | <b>99</b> |
| Linsentofu selber machen.....                                         | 100       |
| 7-Tage-Tofu-Wochenplan für Anfänger.....                              | 101       |
| Die besten Tofu-Marinaden auf einen Blick.....                        | 102       |
| Gewürz-Baukasten für Tofu.....                                        | 103       |
| 10 schnelle Tofu-Gerichte in etwa 25 Minuten.....                     | 105       |
| Tofu-Sorten und ihre Verwendung auf einen Blick.....                  | 105       |
| Austauschliste für Zutaten und Saucen.....                            | 106       |
| So bekommst du Tofu besonders knusprig.....                           | 106       |
| Einkaufsliste für deine Tofu-Grundausstattung.....                    | 107       |
| Resteverwertung: Was du aus übrig gebliebenem Tofu machen kannst..... | 109       |

**Schlusswort** 111

Einfach mehr aus Tofu machen..... 111



---

# Vorwort

## Tofu entdecken – einfach, vielseitig und alltagstauglich

---

Tofu gehört zu den vielseitigsten Lebensmitteln der pflanzlichen Küche. Trotzdem wissen viele am Anfang nicht so recht, was sie damit anfangen sollen. Naturtofu wirkt pur oft unscheinbar, Seidentofu hat eine völlig andere Konsistenz, Räuchertofu schmeckt kräftiger und Aburaage ist hierzulande noch vergleichsweise wenig bekannt.

Dabei ist genau diese Vielfalt eine der größten Stärken von Tofu.

Je nach Sorte kannst du ihn knusprig braten, im Ofen backen, marinieren, zerbröseln, pürieren oder direkt in Suppen und Currys geben. Er passt zu Reis und Nudeln genauso gut wie zu Kartoffeln, Salaten, Gemüse oder cremigen Saucen. Selbst Desserts lassen sich mit bestimmten Tofusorten zubereiten.

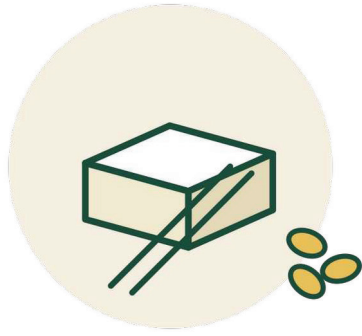
Du brauchst dafür weder komplizierte Kochtechniken noch außergewöhnliche Küchengeräte. Viel wichtiger ist, dass du die passende Tofusorte für das jeweilige Gericht auswählst und einige einfache Grundlagen kennst.

In diesem Buch lernst du Schritt für Schritt, wie du Naturtofu, Räuchertofu, Seidentofu und Aburaage richtig verwendest. Du erfährst, wann Tofu gepresst werden sollte, wie Marinaden besser einziehen und mit welchen Methoden du eine besonders knusprige Oberfläche bekommst.

Anschließend kannst du das Gelernte direkt mit den Rezepten ausprobieren.

Viele Gerichte lassen sich unkompliziert vorbereiten und eignen sich deshalb auch für einen normalen Alltag. Einige Rezepte sind schnell gemacht, andere lassen sich gut vorkochen oder am nächsten Tag erneut genießen.

Du musst Tofu nicht kompliziert behandeln. Wenn du weißt, welche Sorte du vor dir hast und wie du sie am besten zubereitest, wird daraus eine vielseitige Grundlage für zahlreiche Mahlzeiten.



---

# Teil 1 – Tofu-Grundlagen für Anfänger

# Was ist Tofu eigentlich?

---

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Für die Herstellung werden die Bohnen zunächst eingeweicht, verarbeitet und zu einer Sojaflüssigkeit weiterverarbeitet. Diese wird anschließend mithilfe eines Gerinnungsmittels zum Stocken gebracht.

Die entstandene Masse wird je nach gewünschter Tofusorte unterschiedlich stark gepresst.

Das Prinzip erinnert in gewisser Weise an die Herstellung von Käse, auch wenn die Ausgangszutaten und das fertige Produkt natürlich unterschiedlich sind.

Je stärker Tofu gepresst wird, desto fester wird seine Konsistenz. Deshalb kann ein fester Naturtofu problemlos gewürfelt und gebraten werden, während Seidentofu weich und cremig bleibt.

Tofu selbst besitzt meist einen eher milden Geschmack. Genau das macht ihn so vielseitig: Gewürze, Marinaden, Saucen und andere Zutaten bestimmen weitgehend, wie das fertige Gericht schmeckt.

## Naturtofu, Räuchertofu, Seidentofu & Aburaage im Überblick

---

Nicht jede Tofusorte eignet sich für jede Zubereitungsart. Schon die Wahl des richtigen Tofus kann darüber entscheiden, ob ein Gericht gelingt.

### Naturtofu

Naturtofu ist der klassische Allrounder.

Er besitzt einen milden Eigengeschmack und eine feste bis mittelfeste Konsistenz. Dadurch lässt er sich gut schneiden, würfeln, zerbröseln und marinieren.

Naturtofu eignet sich besonders für:

- Pfannengerichte
- Currys
- Bowls
- Salate
- Ofengerichte
- Tofu-Nuggets
- Tofu-Rührei
- Spieße

Je fester der Naturtofu ist, desto besser lässt er sich knusprig braten.

## Räuchertofu

Räuchertofu wird zusätzlich geräuchert und besitzt dadurch einen deutlich kräftigeren Geschmack.

Er kann häufig direkt aus der Packung verwendet werden und benötigt nicht zwingend eine aufwendige Marinade.

Besonders gut passt er zu:

- Kartoffelgerichten
- Pasta
- Salaten
- Linsen
- Gemüsepfannen
- Wraps
- herzhaften Bowls
- deftigen Eintöpfen

Räuchertofu lässt sich außerdem gut in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden.

## Seidentofu

Seidentofu unterscheidet sich deutlich von festem Tofu.

Er besitzt eine sehr weiche, fast puddingartige Konsistenz und sollte deshalb nicht wie Naturtofu gepresst oder kräftig angebraten werden.

Er eignet sich besonders für:

- cremige Saucen
- Dips
- Suppen
- Desserts
- Puddings
- Cremes
- Dressings

Beim Herausnehmen aus der Verpackung solltest du vorsichtig arbeiten, da Seidentofu leicht zerbricht.

## Aburaage

Aburaage sind dünne, frittierte Tofutaschen, die vor allem in der japanischen Küche verwendet werden.

Sie besitzen eine leichte, poröse Struktur und nehmen Flüssigkeiten und Würzungen besonders gut auf.

Aburaage kannst du beispielsweise:

- mit Reis füllen
- mit Gemüse kombinieren

- in Suppen geben
- in Streifen schneiden
- als kleine gefüllte Taschen servieren

Je nach Produkt kann es sinnvoll sein, Aburaage vor der Verwendung kurz mit heißem Wasser zu übergießen oder nach Packungsangabe vorzubereiten.

## Welche Tofusorte eignet sich für welches Gericht?

---

Als einfache Orientierung kannst du dir Folgendes merken:

**Zum Braten und Backen:**

Fester Naturtofu oder Räuchertofu

**Für knusprige Tofu-Würfel:**

Möglichst fester Naturtofu

**Für Tofu-Rührei:**

Naturtofu, der sich gut zerbröseln lässt

**Für Suppen:**

Naturtofu, Seidentofu oder Aburaage – abhängig vom Rezept

**Für cremige Saucen und Dips:**

Seidentofu

**Für Desserts:**

Seidentofu

**Für deftige Gerichte:**

Räuchertofu

**Zum Füllen:**

Aburaage

Bei Rezepten solltest du deshalb möglichst die angegebene Tofusorte verwenden. Ein Austausch ist zwar teilweise möglich, kann aber Geschmack und Konsistenz deutlich verändern.

## Tofu richtig einkaufen und lagern

---

Tofu findest du inzwischen in vielen Supermärkten, Biomärkten und asiatischen Lebensmittelgeschäften.

Achte beim Einkauf vor allem auf die Tofusorte und die gewünschte Konsistenz.

Für knusprige Pfannengerichte solltest du beispielsweise eher festen Tofu wählen. Für eine Creme benötigst du dagegen Seidentofu.

Ungeöffnete Packungen lagerst du entsprechend den Angaben des Herstellers. Viele Tofuprodukte gehören in den Kühlschrank, einige haltbare Varianten können ungeöffnet auch bei Raumtemperatur gelagert werden.

Nach dem Öffnen solltest du Tofu in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren und möglichst zeitnah verbrauchen.

Bei Naturtofu kannst du ihn je nach Produkt mit frischem Wasser bedecken. Das Wasser sollte regelmäßig gewechselt werden.

Orientiere dich zusätzlich immer an den Lagerungs- und Verbrauchshinweisen auf der jeweiligen Verpackung.

## Muss Tofu gepresst werden?

---

Nicht jeder Tofu muss gepresst werden.

Bei festem Naturtofu kann das Pressen jedoch sehr hilfreich sein. Dabei wird überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu entfernt.

Das hat zwei Vorteile:

Der Tofu lässt sich anschließend häufig besser braten und Marinaden können besser aufgenommen werden.

Du brauchst dafür keine spezielle Tofupresse.

Wickle den Tofu einfach in ein sauberes Küchentuch oder mehrere Lagen Küchenpapier, lege ihn auf einen Teller und beschwere ihn mit einem zweiten Teller oder einem geeigneten Gegenstand.

Etwa 15 bis 30 Minuten reichen für viele Gerichte aus.

Sehr fester Tofu enthält teilweise bereits wenig Flüssigkeit und muss nur kurz abgetupft werden.

Räuchertofu muss meistens nicht gepresst werden.

Seidentofu solltest du dagegen überhaupt nicht pressen, da seine empfindliche Struktur dabei zerstört würde.

## Tofu richtig schneiden und vorbereiten

---

Die Form des Tofus beeinflusst auch das Ergebnis beim Kochen.

### Würfel

Tofuwürfel eignen sich besonders für Pfannengerichte, Currys, Bowls und Salate.

Kleine Würfel besitzen mehr Oberfläche und können dadurch besonders knusprig werden.

## Streifen

Tofustreifen sind praktisch für Wraps, Nudeln, Bowls und Gemüsepfannen.

## Scheiben

Scheiben eignen sich beispielsweise zum Backen, Grillen oder für Sandwiches.

## Zerbröselt

Mit den Fingern oder einer Gabel zerbröselter Tofu eignet sich hervorragend für Tofu-Rührei, Füllungen oder herzhafte Pfannengerichte.

## Unregelmäßig gebrochen

Statt Tofu sauber zu schneiden, kannst du ihn auch mit den Händen in Stücke brechen.

Die unregelmäßige Oberfläche nimmt Saucen und Gewürze besonders gut auf und kann beim Braten schön knusprig werden.

# Marinieren: So bekommt Tofu richtig Geschmack

---

Naturtofu besitzt einen milden Eigengeschmack. Eine Marinade sorgt deshalb dafür, dass das fertige Gericht deutlich aromatischer wird.

Eine einfache Marinade besteht meist aus mehreren Komponenten:

### **Würze:**

zum Beispiel Sojasauce

### **Säure:**

zum Beispiel Zitronensaft, Limettensaft oder Essig

### **Gewürze:**

zum Beispiel Paprika, Knoblauch, Ingwer, Curry oder Kräuter

### **Optional etwas Öl:**

besonders für Ofen- und Pfannengerichte

Schneide oder brich den Tofu zunächst in die gewünschte Form und vermische ihn anschließend gründlich mit der Marinade.

Schon 15 bis 30 Minuten können einen deutlichen Unterschied machen.

Wenn du mehr Zeit hast, kannst du den Tofu auch mehrere Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Besonders wichtig ist jedoch, dass nicht zu viel Flüssigkeit an der Oberfläche bleibt, wenn der Tofu anschließend knusprig gebraten werden soll.