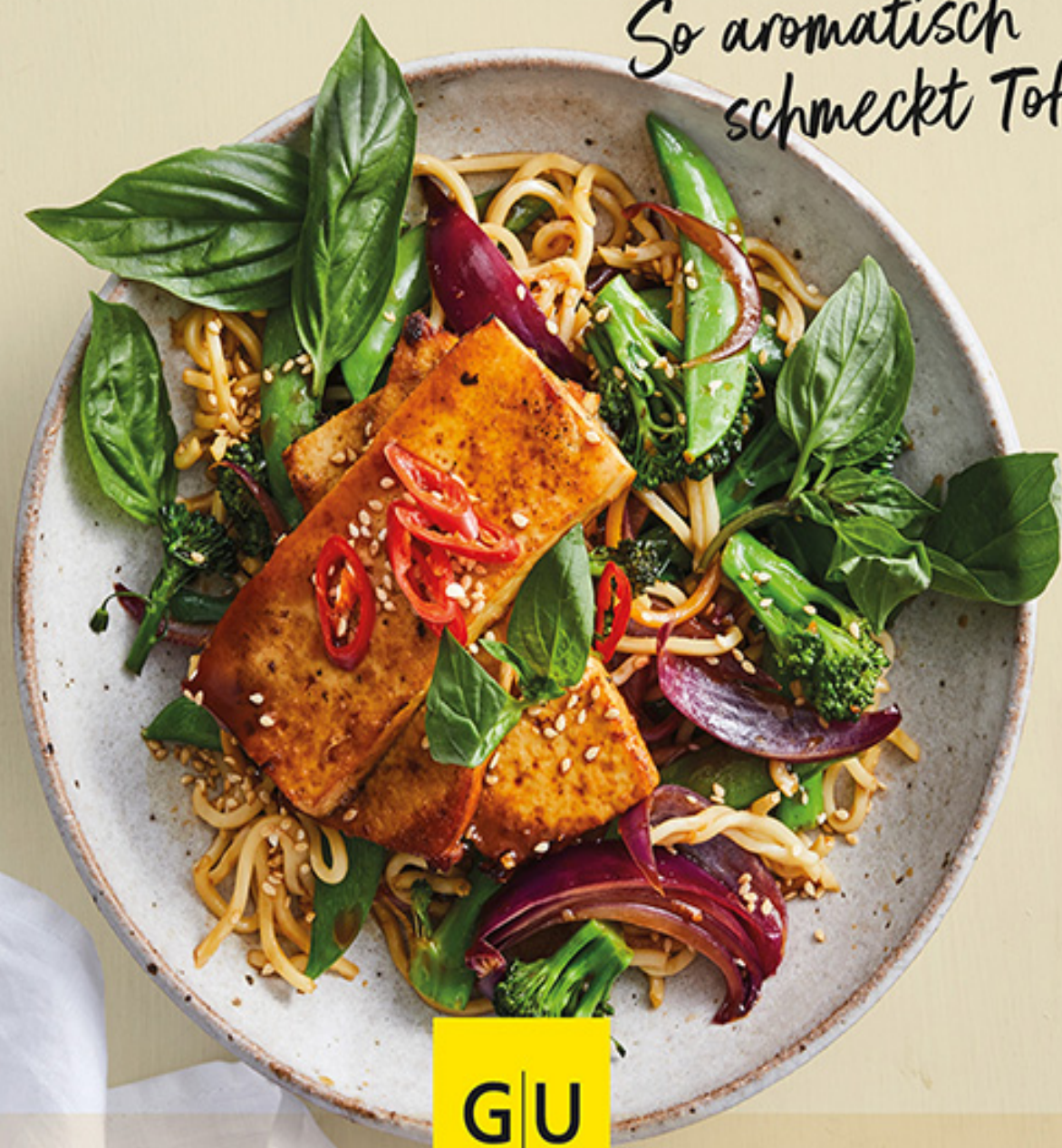


1 TOFU - 30 REZEPTE

*So aromatisch
schmeckt Tofu!*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Dieser Titel ist mit KI-Unterstützung (ChatGTP 4, Firefly, Midjourney) entstanden.

Projektleitung: Kateryna Kulakova, Alessandra Redies

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9389-6

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood/New Life Media

Fotos: StockFood Studios/Tina Engel; StockFood Studios/Coco Lang; tock.adobe.com

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9389 02_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser

TOFU SUPERSTAR

Tauchen Sie ein in die überraschend vielseitige Welt des Tofus und entdecken Sie, wie dieses unscheinbare Sojaprodukt zum Star in Ihrer Küche wird. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine köstliche Reise voller gesunder, kreativer und international inspirierter Tofu-Gerichte.



Aus dem fernen Osten zu uns

Tofu, auch als Sojaquark oder -käse bekannt, stammt ursprünglich aus China. Er wird aus Sojabohnen hergestellt, die zuerst zu Sojadrink verarbeitet und dann durch Gerinnung zu festem Tofu geformt werden. Die genaue Herkunft von Tofu ist nicht ganz klar, aber es wird allgemein angenommen, dass er bereits vor über 2 000 Jahren in China entwickelt wurde. Von China aus

verbreitete sich Tofu dann in andere Teile Asiens und ist heute ein wichtiger Bestandteil vieler asiatischer Küchen. Als pflanzliche Proteinquelle ist er – nicht zuletzt wegen des Veggie-Trends der letzten Jahre – inzwischen fast auf der ganzen Welt beliebt.

Alleskönner in der Küche

Tofu-Verächter nennen ihn fade und langweilig, Tofu-Fans machen sich genau diese Eigenschaft zunutze. Denn trotz oder gerade wegen seines unscheinbaren Aussehens und seines eher neutralen Geschmacks sind fester Naturtofu und cremig-zarter Seidentofu unglaublich vielseitig und bereichern mediterrane Paella ebenso wie feurig-aromatisches Curry oder traumhaftes Tiramisu. Der deftigkräftige Räuchertofu ist der ideale Hauptdarsteller in herzhaften Gerichten.

Top-Eiweißlieferant

Tofu ist ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket. Er ist reich an Proteinen, arm an gesättigten Fetten und steckt voller gesundheitsfördernder Isoflavone. Diese sekundären Pflanzenstoffe schützen vor freien Radikalen und stärken das Immunsystem.

Weltweit beliebt

Ob Gulasch, Teriyaki oder Schoko-Mousse: Auf den folgenden Seiten sind 30 wunderbare Tofu-Rezepte aus aller Welt versammelt – und damit 30 Gründe, zum Tofu-Fan zu werden!

RÄUCHERTOFU-»BACON« IM HANDUMDREHEN



- 1 200 g Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- 2 2 EL Olivenöl, 2 TL Sojasauce, 1 TL Ahornsirup und 1 TL Apfelessig in einer Schüssel vermischen.
- 3 Den Tofu in die Marinade geben und gut untermischen, sodass die Würfel ganz bedeckt sind.
- 4 Eine Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin 2–3 Min. rundum anbraten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Dann mit schwarzem Pfeffer frisch übermahlen.

Die »Baconwürfel« schmecken nicht nur genial in deftigen Salaten, Suppen und Nudelgerichten, sondern sind auch