

# Tofu-Gerichte

**Beitrag von „Melosine“ vom 31. Mai 2012 20:42**

Mit Tofu muss man umgehen können, damit er schmeckt. 😊

Sehr gerne mag ich / mag auch meine Familie die Tofu-Bolognese.  
<http://www.livingathome.de/kueche/spaghet...egan-61616.html>

Ein Dauerbrenner ist auch das Tofu-Rühr"ei", mit dem ich schon Leute getäuscht habe, die ein echtes Rührei erwartet haben.

Tofu mit der Gabel oder den Fingern zerdrücken, mit etwas Hafersahne (es geht sicher auch Milch oder "richtige" Sahne) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne Zwiebelwürfel anbraten, Tofu dazu und nach Belieben bräunen lassen. Man kann auch noch Schnittlauch dazu geben.

Sehr zu empfehlen sind die Kochbücher von Attila Hildmann. Er kocht viel mit Tofu und bisher hat mir das alles geschmeckt.