

Tofu-Gerichte

Beitrag von „Hawkeye“ vom 31. Mai 2012 21:22

Alternativ zu Tofu benutze ich gern Seitan. Wenn das scharf angebraten wird, entwickelt es im Gegensatz zu Tofu einen ausgeprägten Elgengeschmack. Ich mache gern Paprika-Gulasch mit Seitan, schön scharf.

Bei der Frage, ob man Fleisch ersetzen kann, ist meiner Meinung nach eben auch der Kopf immer dabei. Heißt: wenn es nicht darum geht, Fleisch zu ersetzen, dann kann man entspannter an das Kochen herangehen. Denn nichts anderes schmeckt so wie Wiener Schnitzel und die Suche nach dem Ersatz dürfte dann immer enttäuschen.

Und empfehlen kann man "den" Hildmann wirklich, neben Tofu arbeitet er gern mit Seitan. Tofu ist geräuchert übrigens schmackhafter. Im Bioladen gibts bei uns verschiedene Sorten: mit Sonnenblumenkernen, mit Chili usw.

<http://www.youtube.com/watch?v=qPV3If6ltOA>

Achja, Seitan gibts im Bioladen im Glas oder im Internet, dort auch zum Selbstmachen.