

# Tofu-Gerichte

**Beitrag von „neleabels“ vom 1. Juni 2012 14:22**

## Zitat von Melosine

Fleischersatz ist Tofu vielleicht nicht, aber in manchen Gerichten, wie z.B. der Tofu-Bolognese, merkt man kaum einen Unterschied. (Zumindest Gastkinder lassen sich täuschen 😊 ).

Das ist auch kein Wunder - Hackfleisch in Soßen und als Suppen- oder Eintopeinlage hat kaum Eigenaromen, bestenfalls, wenn man durch sehr scharfes Anbraten reichlich Röstaromen erzeugt. Deshalb wird es gehobener Küche für solche Zwecke auch gar nicht verwendet. Das, was man bei Bolognese etc. mitkriegt, ist nur die Textur beim Kauen. Deshalb verwenden wir zu Hause für unsere "Chili sin Carne" oder für Bolognese-Soße allerdings Soja-Shred anstatt von Tofu. Soja kommt der Hackfleischkonsistenz etwas näher. Gesünder und leckerer ist es allemal. Chili mit echtem Hack schmeckt mir gar nicht mehr, weil es viel zu fett ist.

Beef tartare ist natürlich eine ganz andere Sache - da muss man eben eine Entscheidung treffen, ob man vegetarisch leben will oder nicht.

Nele