

Tofu-Gerichte

Beitrag von „Strubbel“ vom 1. Juni 2012 18:14

Danke für eure vielen Infos!!!!Hier ein paar leckere Rezepte mit Tofu, allerdings koche ich nie streng nach Rezept, sondern nutze sie nur zur Inspiration (ich hoffe, es ist nicht zu viel Werbung für die Seite):

[http://www.chefkoch.de/rezepte/111732...esefrikadellen.](http://www.chefkoch.de/rezepte/111732...esefrikadellen)

[htmlhttp://www.chefkoch.de/rezepte/278901...Tofu-Bolognese.](http://www.chefkoch.de/rezepte/278901...Tofu-Bolognese)

[htmlhttp://www.chefkoch.de/rezepte/183586...r-mit-Tofu.html](http://www.chefkoch.de/rezepte/183586...r-mit-Tofu.html) (dabei den geräucherten Tofu vorher mit einer Gyros-Gewürzmischung marinieren)

<http://www.chefkoch.de/rezepte/336521...esamkruste.html> (=Art von Frikadellen)

oder **Tofu-Curry**: Tofu in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne vorsichtig anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Currypaste, Cocosmilch, Salz, Pfeffer, Honig und Currypulver abschmecken, dann klein geschnittenes Obst (wenn es schnell gehen soll Frucht-Cocktail aus der Dose) dazu, fertig.

Tofu als reiner Fleischersatz ist nicht der Bringer. Wenn ich den Geschmack von Fleisch unbedingt haben will, esse ich Fleisch, bin ja keine Vegetarierin. Ich denke nur, es muss nicht mehr viel Fleisch sein und wenn dann auch richtig gut (und bio). Deshalb fallen Tofu-Würstchen und ähnliches bei mir raus, allein schon wegen der Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker (ohne schmeckt Tofu nun mal nicht nach Fleisch). Aber manchmal fehlt mir eine Beilage zum Gemüse, dann sind solche Tofu-Gerichte wirklich gut. Seitan habe ich noch nie probiert. Lohnt es sich?