

# Tofu-Gerichte

**Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juni 2012 20:51**

Mooooment, Hawkeye! So war das ja nicht gedacht. Du als Mann musst das mit dem Grillen machen 😊

Witzig ist, dass ich gestern fast das Gleiche gemacht habe. 😅 Habe die Sojamedaillons in Brühe, Sojasoße und etwas Hefeextrakt eingeweicht, ausgedrückt, mit Ei und Bröseln paniert und gebraten. Fand ich auch lecker und konsistenzmäßig gut.

immergut: Tofu gibts in verschiedenen Festigkeitsgraden. Kommt drauf an, für was du ihn brauchst und wie du es magst. Ich esse ja gerne das Tofu-Rührei und die Bolognese - dafür eignet sich der etwas weichere Tofu besser. Ich mag den von Kaufland, ich glaub Rewe war auch ok. Der Aldi-Tofu schmeckt mir nicht so gut, da er sehr fest und bröselig ist. (Die Marken aus dem Bioladen fallen mir grad nicht ein).