

Tofu-Gerichte

Beitrag von „Strubbel“ vom 31. Mai 2012 18:31

Ich bin in letzter Zeit vermehrt auf fleischloses Essen übergegangen und suche nun Alternativrezepte mit Tofu. Zuerst dachte ich, es schmeckt gar nicht. Inzwischen habe ich ein paar wirklich tolle Rezepte aus dem Internet. Aber vielleicht gibt es hier noch mehr Tofu-Esser mit Geheimrezepten...

Beitrag von „Schmeili“ vom 31. Mai 2012 20:01

Kannst du vielleicht eines deiner Spaziel-Geheim-Rezepte hier schreiben oder verlinken? Wir waren nämlich auch auf dem "Wir probieren mal Tofu" und haben nach dem ersten probierten Stück alles weggetan...

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.

Beitrag von „neleabels“ vom 31. Mai 2012 20:54

Tofu hat es ganz gerne, [wenn man ihn mariniert](#). Das in Verbindung mit einem hochwertigen Ausgangsprodukt hilft, dass es nicht ganz so sehr nach Dämmplatte schmeckt. Ich würde Tofu aber immer in Verbindung mit einem aromatischen Gericht, z.b. einem Curry oder einer Wok-Zubereitung einsetzen. Als reiner "Fleischersatz" ist er m.M. nicht geeignet.

Nele

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.

Beitrag von „Piksieben“ vom 31. Mai 2012 22:04

Man kann Tofu auch wie Schnitzes panieren und braten. Natürlich ordentlich würzen vorher.

Oder in die Lasagne tun, so wie man da sonst Hackfleisch nimmt. Bisschen Käse dazwischen, lecker.

Ich sah neulich den "Vorkoster" zum Thema Fleischersatz im WDR (kann es leider nicht verlinken, aber googeln hilft) - das war sehr interessant.

Am interessantesten ganz am Schluss: Wenn es fleischlos gut schmecken soll, dann ist die Grundlage Gemüse. Ein paar Scheibchen Tofu dazwischen machen sich aber ganz gut.

Beitrag von „Melosine“ vom 1. Juni 2012 06:49

Seitan mag weder mein Sohn, der sich mehr oder weniger als Veganer sieht, noch ich. Diese gummiartige Konsistenz... *schauder*.

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 😊).

Wenn es doch nach Fleischersatz verlangt, sollte mal verschiedene Fertigprodukte probieren - da gibt es die dollsten Sachen. Besonders im Bereich des Geflügelfleischersatzes kann man manches durchaus essen. Auch die Snackwürstchen und eine bestimmte Salami sind sehr lecker.

Ich kaufe das meist hier: <http://www.alles-vegetarisch.de>

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 Eintopfeinlage 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

Beitrag von „Melosine“ vom 1. Juni 2012 15:16

Stimmt, dieses Soja-Hack ist auch gut. Mir schmeckt nur die Tofu-Bolognese so gut, dass ich sie da nicht benutze. Aber schon bei anderen Gerichten.

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?

Beitrag von „Melosine“ vom 1. Juni 2012 19:34

Wie gesagt: Seitan ist Geschmackssache. Ich mag ihn nicht, weil er irgendwie Fäden zu ziehen scheint. Kannst nicht genau erklären, aber ich finde das Kaugefühl bei Seitan unangenehm.

Beitrag von „Hawkeye“ vom 1. Juni 2012 23:56

He he :), und ich finde die Konsistenz besser als bei Tofu, da Seitan den Zähnen mehr Widerstand entgegenbringt. Fäden kenne ich dabei nicht. Hab's aus dem Glas genommen. Das Mndgefühl ist aber wie. Gesagt Super.

Beitrag von „immergut“ vom 2. Juni 2012 09:33

Ich hab bisher noch nie ernsthaft über Tofu nachgedacht, aber ihr habt mich mit dem Thread jetzt tatsächlich darauf gebracht, das einfach mal auszuprobieren! 😊 Ich hoffe, es schmeckt wirklich so ok. Der Freund hat auch schon grünes Licht gegeben. Mal sehen, was wir heute essen! Ich schätze, wir fangen wirklich erst einmal mit dem Bolognese-"Vergleich" an.

Beitrag von „Melosine“ vom 2. Juni 2012 12:54



Hawkeye, vielleicht hatte ich anderen Seitan, aber dein Link ist echt gut. Hab jetzt Hunger! Werd das mal mit meinen Sojamedaillons versuchen, die ich noch zu Hauf im Vorratsraum hab. Müsste ja eigentlich auch gehen. Doof nur, das sich keine Avokados und Süßkartoffeln hab... muss ich wohl doch noch einkaufen gehen. 😊

Beitrag von „Hawkeye“ vom 2. Juni 2012 18:36


[Melosine](#): So gehts mir auch immer, wenn ich derartige Kochgeschichten anschau. Könnte ein Grund für mein Übergewicht sein - oder auch nur das Fernsehen :(.

Diese Medaillons habe ich auch noch - hast du sogar, wie ich, dieses große Soja-Probierpaket gekauft bei alles-vegetarisch? Mit den Schnitzeln, den Gulasch-Stücken usw.? Da arbeite ich auch noch dran :D...


Beitrag von „Melosine“ vom 3. Juni 2012 12:26

 In der Tat... Dabei fällt mir ein, ich hab auch noch die Sojasteaks (oder wie die heißen - Form von Knäckebrotscheiben). Die eignen sich sicher noch besser für das BBQ. Die Grillsaison könnte mal anfangen, damit das weg kommt. 

Beitrag von „Hawkeye“ vom 3. Juni 2012 13:57

 Ja, diese "Knäckebrotscheiben" wie du sagst, die liegen mir auch noch quer. Meinst du, die kann man grillen? Einlegen und dann auf den Rost? Ich hatte dran gedacht, sie einzulegen, zu panieren und dann zu braten.

Beitrag von „Melosine“ vom 3. Juni 2012 14:06

Hab ich noch nicht gemacht. Probier du es doch mal aus und sag dann, wie es war... 
Mit diesen Steaks wusste ich bisher sonst noch nichts anzufangen. Die Medaillons hab ich zumindest schon recht erfolgreich als "Chicken" Nuggets verkauft...

Beitrag von „Hawkeye“ vom 4. Juni 2012 16:55

Also.

Da ich gestern allein kochen musste, bzw. nur für mich, weil ein Virus die halbe Familie dahingerafft hat, essenstechnisch und magenmäßig, habe ich mich dran gemacht diese Schnitzel auszuprobieren.

Und ich habe sie so zubereitet wie angedeutet: eingeweicht (10 Minuten) in Brühe, ausgedrückt, meliert, in Ei gewendet (man kann auch eifreies Pulver nehmen, das war mir gestern zu anstrengend), in Semmelbröseln paniert, in der Pfanne gebraten.

Ich muss sagen: gar nicht schlecht. die Konsistenz war gut, nicht schlabbbrig wie gefürchtet. Und der Geschmack ok. Ich habe mit Cayennepfeffer nachgeholfen und einem Fleischgewürz, was mir eine Bekannte aus Ägypten mitgebracht hatte.

Vorteil: Die Bude hat nicht so stark gerochen wie bei normalen Schnitzelbraterein.

Mach ich wieder.

Jetzt bist du mit dem Grillen dran ;).

Beitrag von „immergut“ vom 4. Juni 2012 17:25

Also mich habt ihr überzeugt. Bei uns gab es dann doch nicht die Bolognese sondern die Bratlinge im Sesammantel aus dem Chefkoch-Rezept, das Strubbel gepostet hat. Dazu gabs eine Gemüsepfanne - eine echt leckeres Gesamtpaket. Selbst der Freund war begeistert.

Wir sind für weitere Anregungen also sehr offen, vor allem auch was den Einkauf angeht. Wir hatten jetzt die Biovariante von Rewe. Der scheint aber recht trocken zu sein? Jedenfalls stand im Bratling-Rezept, dass man der/die/das Tofu erst einmal abtropfen lassen sollte - bei uns gabs gar kein Wasser, das hätte abtropfen müssen?

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

Moooooment, 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).

Beitrag von „Hawkeye“ vom 7. Juni 2012 19:28

He he, wir werden sehen...

Tofu kaufe ich eben gern im Bioladen, weil die Auswahl größer ist. Vom Aldi hole mir aber manchmal gern das Tofuschnitzel. Fertig paniert und, das finde ich lecker.

Für Bolognese o.ä. Verwenden wir aber Soja-Granulat. Das geht am schnellsten und die Konsistenz ist steuerbar.

Beitrag von „Melosine“ vom 9. Juni 2012 18:05

Boah, diese BBQ-Soße war mega lecker! 🤪

Hab gestern so ein "Knäckebrot" darin eingelegt (vorher in Brühe gewässert), dann gebraten. Sehr gut, obwohl mir die Konsistenz vom Knäcke nicht soo gut gefiel.