



## TOFU-SPECK

### Zutaten:

200g Räuchertofu  
4 EL Olivenöl  
n. Bedarf Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Den Tofu in 1cm große Würfel schneiden.  
Eine Pfanne erhitzen, den Tofu hineintun und das Öl darüber geben. Knusprig braun von allen Seiten braten, ca. 6-9 Minuten.  
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Den Tofu gleichmäßig groß schneiden, denn sonst wird ein Teil zu trocken, da er zu lange gebraten wurde und der Andere ist noch nicht knusprig.

### Abwandlungen:

- Wer mag kann noch etwas feingeschnittenen Knoblauch mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten und zum Schluss etwas gehackte frische Petersilie untermischen.
- Der Tofu-Speck eignet sich auch hervorragend als Suppen Topping oder zu einem Salat zum Beispiel mit Cesar Dressing.





## TOFU - SZECHUAN ART

### Zutaten:

400g weißer Tofu  
3 EL geröstetes Sesamöl

### Marinade:

50g Sojasoße  
50g Brühe  
4 EL Ahornsirup  
1 EL Apfelessig  
1 TL Speisestärke  
2cm Ingwer, fein gewürfelt  
1 milde rote frische Chili,  
in feine Streifen geschnitten

### Zubereitung:

Den ganzen Tofu zwischen Küchenpapier legen und gut die Flüssigkeit bzw. Feuchtigkeit herauspressen. Somit kann dieser die Marinade besser aufnehmen und er wird schneller knusprig.

Nun den Tofu in 1cm dicke Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und diesen hineingeben, das Sesamöl hinzufügen. Die Streifen von allen Seiten knusprig braun braten. Kurz bevor diese fertig sind, den Ingwer und den Chili mit in die Pfanne geben.

Nun alle restlichen Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander vermischen. Den fertig angebratenen Tofu dann mit der Marinade ablöschen und diese runterkochen, bis die Soße eingedickt ist und gut am Tofu haften bleibt.

### Tipp:

Tofu hat die perfekte Konsistenz, wenn er außen knusprig und braun, aber innen noch weich ist. Einfach mit dem Finger draufdrücken, dann spürt man es.

### Abwandlungen:

- Anstelle des Sesamöls kann man auch Kokosfett verwenden.
- Der Tofu passt super zu Reisbandnudeln, gedämpften Brokkoli und Karotten.
- Oder man kann auch Shiitakepilze anbraten, diese mit der Szechuan-Marinade ablöschen und dann vorgegarte grüne Bohnen mit in die Pfanne geben, dazu Reis servieren.
- Auberginen passen auch sehr gut dazu. Einfach in dünne Spalten schneiden und in reichlich Öl mit dem Tofu anbraten, dann Frühlingszwiebeln hineingeben und zum Schluss feingeschnittenen Knoblauch kurz mitanbraten, dann alles ablöschen. Zum Servieren mit frischen Koriander dekorieren.





## TOFU-HACK

### Zutaten:

200g	weißer Tofu
100g	Räuchertofu
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2	Zehen Knoblauch, fein geschnitten
n. Bedarf	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Eine Pfanne erhitzen und den Tofu mit den Händen hineinbröseln, dann das Olivenöl hinzufügen. Knusprig anbraten und zum Schluss den Knoblauch und das Tomatenmark hineingeben, kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Tofu ist ein wahres Handwerksprodukt und entscheidend für den Genuss ist die Qualität. Es gibt hierzulande wirklich weniger delikate Tofu-Produkte, aber auch einige sehr gute. Häufig sind die Besseren im Bio-Bereich zu finden.

### Abwandlungen:

- Für diese Zubereitungsmethode kann man auch Sonnenblumenhack verwenden.
- Wer mag kann auch feingewürfelte Zwiebeln, Karotten oder Sellerie mitanbraten – und ebenfalls aus dem Tofu-Hack eine Bolognese zubereiten.
- Oder man kann damit auch einen Taco oder Wrap füllen.

