

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern



Für viele ist Tofu eine wabbelige, geschmackslose Masse, um die man im Supermarkt einen großen Bogen macht. „Tofu?! Nein danke!“ war auch in der Testküche eine häufige Reaktion, als ich an Rezepten tüftelte, um die Tofuverächter vom Gegenteil zu überzeugen.

Es wurden Marinaden angerührt, es wurde fleißig gewürzt und paniert, um das Beste aus dem unbeliebten „Bohnenquark“ herauszuholen. Neugierig wurde begutachtet und gekostet, denn „probieren muss man ja mal“! Und siehe da – die Reaktionen waren überraschend positiv. Aussagen wie „Das schmeckt ja sogar“ und „Darf ich mir davon etwas für die Mittagspause abgreifen?“ schmeichelten dem sonst so verschmähten Tofu sicherlich sehr.

Tofu hat es also durchaus durchaus berechtigt aus den asiatischen Garküchen in die europäischen Kochtöpfe geschafft. Doch bevor du schon in die Küche sprintest, um eifrig den Kochlöffel zu schwingen, lohnt es sich, die asiatische Spezialität und ihre Herkunft einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Tofu - Alles, was du wissen musst

Was ist Tofu?

Bei der Tofuherstellung werden **gelbe Sojabohnen** eingeweicht, püriert, gekocht und gefiltert. Durch Mineralsalze und Säure gerinnt die entstandene Sojamilch. Der Brei aus Sojaweiß und -molke wird

gefiltert, gepresst und getrocknet, bis er eine feste Konsistenz erhält - das „Tofutier“ ist geboren. Unverarbeiteter Tofu ist **laktose-, gluten- und cholesterinfrei**.

Welcher Tofu für welches Rezept?

Je nachdem, welches Gericht du zubereiten möchtest, kann die Wahl des Tofus entscheidend sein.

- **Seidentofu** ist besonders weich und cremig, da die Tofumasse nach der Gerinnung nicht weiter gepresst wird. Seine Konsistenz und seine Geschmacksneutralität machen ihn auch in veganen Nachtischvariationen beliebt. Übrigens: Der zarte Seidentofu bleibt meist in seiner Naturform erhalten und wird durch ein feines Dressing verfeinert oder direkt zu veganen Süßspeisen weiterverarbeitet.
- **Naturbelassener Tofu** ist geschmacksneutral und bietet viele Möglichkeiten zur weiteren Zubereitung und Würzung. Er lässt sich nach Belieben zu leckerer **Bolognese** oder würzigen **Currys** weiterverarbeiten. Er ist im Vergleich zum Seidentofu relativ fest und kann nach Belieben gewürfelt, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten werden. Oft wird diese Art des Tofus auch mit **Kräutern** oder **Nüssen** verfeinert angeboten.
- **Räuchertofu** ist geschmacklich haltvoller als die anderen Tofuvariationen. Durch das Räuchern verliert der Tofu Wasser, wird fester und erhält eine **rauchig-würzige Note**.

Der Superstar der Veggie-Küche: Die Herkunft von Tofu

Es gibt verschiedene Spekulationen über die Erforschung von Tofu. Der Legende nach entdeckte ein chinesischer Kaiser die Kunst, Sojamilch zum Gerinnen zu bringen, als er nach neuen Heilverfahren suchte. Mit Tofu erforschte er zwar kein neues Wundermittel, aber eine wahre **Nährstoffquelle**. In China und Japan dient Tofu seit

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern

Jahrtausenden als Eiweißlieferant. Auch bei Vegetariern und Veganern ist er ein beliebter Ersatz für Fleisch und Fisch.

Die Eiweißquelle: Nährwerte von Tofu

Tofu ist für die vegetarische Ernährung ein wichtiges Lebensmittel. 100 Gramm Tofu enthalten durchschnittlich **15 Gramm pflanzliches Eiweiß** und **2,5 Milligramm Eisen**, wodurch etwa 18 Prozent des Tagesbedarfs gedeckt werden. Er weist zudem **Ballaststoffe** und **mehrfach ungesättigte Fettsäuren** auf. Ebenso ist Tofu Lieferant von **Vitaminen, Eisen, Magnesium, Kalium** und **Kalzium**.

Das eiweißreiche Sojaprodukt gibt es mittlerweile nicht nur im Bioladen, sondern auch in größeren Supermärkten in zahlreichen Variationen. Obwohl Sojabohnen in ihrer Naturform sehr nährstoffreich sind, stehen Sojaprodukte immer wieder in der Kritik, die Rodung der Regenwälder voranzutreiben und genverändert zu sein.

Achte beim Kauf immer darauf, dass dein Tofu aus **ökologisch** und im Optimalfall aus **regional** angebauten Sojabohnen hergestellt ist. Saatgut, Ernte und Produkte werden in der Regel regelmäßig auf Spuren von Gentechnik untersucht.

Tofu aufbewahren

Viel Tofu, aber wenige Esser? Lege den Tofu in eine Schüssel und bedecke ihn mit Wasser. Das Wasser sollte täglich gewechselt werden. So hält er sich **im Kühlschrank ca. 1 Woche**. Du kannst vakuumverpackten Tofu auch einfrieren.

Auf die Zubereitung kommt es an

In seiner Naturform belassen solltest du Tofu allerdings nicht, denn vor allem die Zubereitung ist hierbei entscheidend. **Gewürze** und **Marinaden** pepen ihn geschmacklich auf und verleihen ihm das gewisse Etwas.

Hast du Tofu einmal ordentlich gewürzt und mariniert, kannst du ihn nach Belieben weiterverarbeiten. Ob **gekocht, gebraten, geräuchert, gegrillt** oder zu **Bolognese** verarbeitet – Tofu ermöglicht vielseitige Zubereitungsformen. Aber auch in einer knusprigen Panade und kross angebraten erweckst du sein Potenzial zum Leben.

Für kulinarische Inspirationen sorgt dieser bunte Strauß an Rezepten, mit denen du deinen Tofu garantiert zur Geschmacksbombe machst.

20 Tofurezepte für fleischlosen Genuss

Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu

Dieser bunte Salat versprüht leichte Sommerfrische auf deinem Teller. Dank würzigem Zitronentofu wird das Gericht zum echten Sattmacher. [Zum Rezept](#)



[Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu](#)

Gelbes Thai-Curry mit Tofu

Schon beim Kochen steigt dir der Duft asiatischer Gewürze in die Nase. Eingehüllt in cremiger Kokosmilch machen es sich würziger Tofu und buntes Gemüse bequem. [Zum Rezept](#)



[Gelbes Thai-Curry mit Tofu](#)

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern

Spaghetti mit Tofu-Bolognese

Wenn du auf Fleisch verzichtest, darfst du trotzdem weiterhin deine heiß geliebte Spaghetti Bolognese essen. Nur eben mit Tofu statt Hackfleisch, aber mindestens genauso lecker. [Zum Rezept](#)



[Spaghetti mit Tofu-Bolognese](#)

Seidentofu mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing

Tofu wird hier in seiner zartesten Form mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing verfeinert - ein Augen- und Gaumenschmaus schlechthin! [Zum Rezept](#)



[Seidentofu mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing](#)

Knuspriges Tofu-Schnitzel mit feurigem Mango-Honi-Dip

Ein knuspriges Träumchen hält dieses leckere Gericht für dich parat. Ummantelt von einer Panade mit Crunch und einem fruchtig-scharfen Mango-Honig-Dip kommt dein

Tofu ganz groß raus. [Zum Rezept](#)



[Knuspriges Tofu-Schnitzel mit feurigem Mango-Honi-Dip](#)

Vegetarische Gemüselasagne mit Tofu & Ricotta

Der köstliche Klassiker wird hier zum fleischlosen Lieblingsgericht. Mit würzigem Tofu, knackigem Gemüse und zartem Ricotta ein absoluter Hit! [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Gemüselasagne mit Tofu & Ricotta](#)

Tofu im Sesam-Mantel mit Pak Choi und Erdnuss-Sauce

Im knusprigen Sesam-Mantel schmeckt Tofu besonders gut. Wenn sich dann noch Pak Choi und Erdnussauce dazugesellen, ist der kulinarische Asia-Traum perfekt! [Zum Rezept](#)

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern



Tofu im Sesam-Mantel mit Pak Choi und Erdnuss-Sauce



Flugs gemacht: Sesamnudeln mit Knuspertofu

Chili-Tofu mit buntem Pfannengemüse

Du magst es pikant? Dann solltest du eine Gabel von diesem Gericht kosten. Würziger Chili-Tofu tummelt sich mit buntem Gemüse auf deinem Teller. [Zum Rezept](#)



Chili-Tofu mit buntem Pfannengemüse

Sesam-Tofu-Salat mit Ingwer-Vinaigrette

Mit Sesam ummantelt ist Tofu besonders knusprig. Auf frischem Salat mit aromatischer Ingwer-Vinaigrette ein schneller Sattmacher. [Zum Rezept](#)



Sesam-Tofu-Salat mit Ingwer-Vinaigrette

Flugs gemacht: Sesamnudeln mit Knuspertofu

Schnelles Tofuglück bescherst du dir mit dieser asiatischen Köstlichkeit. Die würzigen Leckerbissen gesellen sich zu köstlichen Sesamnudeln und selbst gemachter Erdnussauce. [Zum Rezept](#)

Tofu-Burger mit fruchtig-süßer Tomatensauce

Statt Fleisch kommt ein Patty aus geräuchertem Tofu, Roter Bete und Shiitake-Pilzen auf deinen Burger. Verfeinert mit fruchtiger Tomatensauce zum Reinbeißen lecker! [Zum Rezept](#)

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern



Tofu-Burger mit fruchtig-süßer Tomatensauce



Vegane Frikadellen mit Tomatensauce

Kokos-Weizen mit Tofu und Gemüse

In dieser Schüssel vereinen sich Weizen, cremige Kokosmilch und gebackener Tofu zu einem aromatischen Wohlfühlgericht. [Zum Rezept](#)



Kokos-Weizen mit Tofu und Gemüse

Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

In dieser farbenfrohen Schüssel haben es sich neben knackigem Gemüse auch zart gebratener Tofu und cremiges Sesam-Dressing gemütlich gemacht. [Zum Rezept](#)



Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

Vegane Frikadellen mit Tomatensauce

Diese vegane Buletten-Variante macht Lust auf mehr. Sie ist wunderbar würzig und mit einer Tomatensauce verfeinert ein fleischloses Träumchen. [Zum Rezept](#)

Marinierter Tofu mit Knoblauch und Ingwer

Hier überzeugen die Aromen auf ganzer Linie. Köstlich angebraten in einer würzigen Knoblauch-Ingwer-Marinade schmeckt dein Tofu besonders lecker! [Zum Rezept](#)

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern



Marinierter Tofu mit Knoblauch und Ingwer

Vegane Ananas-Poke-Bowl mit Tofu

Diese Poke Bowl freut sich über marinierten Tofu, fruchtige Ananas und Quinoa. Vereint mit buntem Gemüse macht diese vegane Köstlichkeit jeden Tag schöner! [Zum Rezept](#)



Vegane Ananas-Poke-Bowl mit Tofu

Aufgespießter Tofu vom Grill mit Physalis

Wirf deinen Tofu doch mal auf den Grill. Dank würziger Marinade und fruchtig-herber Physalis sind diese Spieße eine köstliche Alternative zu Würstchen & Co. [Zum Rezept](#)



Aufgespießter Tofu vom Grill mit Physalis

Vegane Burrito Bowl mit Tofu und Tomaten-Limette-Salsa

Hola México! Hier darf alles rein, was mexikanisch schmeckt: Würziger Tofu, brauner Reis, gebratener Mais, Kidney Bohnen, Avocadoscheiben und eine frische, würzige Tomaten-Limetten-Salsa. [Zum Rezept](#)



Vegane Burrito Bowl mit Tofu und Tomaten-Limette-Salsa

Vegane Mayonnaise mit Tofu

Deine Mayo braucht kein Eigelb, sondern Seidentofu. Damit machst du sie unwiderstehlich cremig und zwar ganz ohne tierische Inhaltsstoffe. [Zum Rezept](#)

20 Tofu-Rezepte, die nicht nur Vegetarier begeistern



Vegane Mayonnaise mit Tofu

Veganes Tofu-Rührei

Schmeckt nicht nur Veganern: Ein Rührei ganz ohne tierische Inhaltsstoffe, dafür mit Tofu, Gemüse und bunten Gewürzen. [Zum Rezept](#)



Veganes Tofu-Rührei