

## Tofu selber machen

VORBEREITEN

10  
Min.

RUHEN

180  
Min.

ZUBEREITEN

80  
Min.

NIVEAU



### für 1 Tofu-Block

2 l gefiltertes Leitungswasser  
300 g eingeweichte Sojabohnen  
9 g Nigari

#### Besonderes Zubehör

Pflanzenmilchbereiter  
Feinmaschiges Sieb  
Passier- oder Geschirrtuch  
Tofu-Pressen

Tofu – für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren einfach unersetzlich. Dafür sorgen die **guten Nährwerte** des asiatischen Bohnenquarks. Insbesondere das pflanzliche Eiweiß ist dem tierischen absolut ebenbürtig und wird von unserem Körper besonders leicht verwertet. Doch wusstest du, dass **Tofu selber machen** spielend einfach ist? Du benötigst gerade einmal **3 Zutaten**: Sojabohnen, Leitungswasser und Nigari. Nigari? **Nigari** ist ein natürliches Gerinnungsmittel, das aus Meerwasser gewonnen wird und größtenteils aus Magnesiumchlorid besteht. Du fragst dich, warum du das für deine Tofuherstellung benötigst? Aus Sojabohnen und Wasser stellst du Sojamilch her, die du dann dank des

Nigaris gerinnen lässt. Erst danach kannst du die Flüssigkeit in eine **Tofu-Form** umfüllen. Der Prozess, der dann folgt, gleicht nämlich dem klassischen Käsepressen, bei dem die festen, geronnenen Bestandteile von den wässrigen getrennt werden und eine schnittfeste Masse entsteht – vermutlich wird Tofu auch deshalb als **Bohnenquark oder -käse** bezeichnet.

Darüber hinaus hat selbstgemachter Tofu den Vorteil, dass du genau weißt, was drin ist. Selbstgemacht schmeckt es doch einfach am besten!

- 1 -

Für die Sojamilch Sojabohnen in die Mixkammer des Pflanzenmilchbereiters füllen. Programm für "Soaked Soy" sowie 1000 ml als "Capacity" auswählen und auf Start drücken. Da du 2 Liter Sojamilch benötigst, musst du diese in zwei Durchgängen herstellen.



- 2 -

Sojamilch durch ein feinmaschiges Sieb in einen Topf gießen. Erhitzen und Sojamilch bei ständigem Rühren 5-10 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten.

## Tofu selber machen



- 3 -

Sojamilch auf 80 °C abkühlen lassen und Nigari einrühren. Topf mit Deckel verschließen und 15 Minuten ruhen lassen.



- 4 -

Tofu-Form mit Passiertuch auskleiden und in ein Auffangbehältnis setzen (während des Auspressens tritt viel Wasser aus). Geronnene Sojamilch in die Form füllen.



- 5 -

Passiertuch einklappen und Deckel der Tofu-Form darauf setzen. Mit einem schweren Gegenstand beschweren und den Deckel mit Kraft nach unten drücken. Tofu-Pressen so min. 3 Stunden ruhen lassen.



- 6 -

Nach 3 Stunden überprüfen, ob der Tofu schon die gewünschte Festigkeit hat. Tofu aus der Form nehmen und in eine Schüssel oder Schale mit kaltem Wasser legen, sprich wässern. Das sorgt dafür, dass die Bitterstoffe des Nigaris ausgespült werden. Tofu nach 30-60 Sekunden wieder aus dem Wasser nehmen.

## Tofu selber machen



Selbstgemachter Tofu wird in Scheiben geschnitten.

- 7 -

Tofu mit einem Tuch trocken tupfen. Er ist nun bereit, um weiterverarbeitet zu werden. Der Tofu-Block hält sich luftdicht verschlossen etwa 5 Tage im Kühlschrank.



## Rezeptideen für deinen Tofu